





## हमारे हिन्दी प्रकाशन

बापूके पत्र-१ आश्रमकी बहनोको	१-४-०
बापूके पत्र-२ : सरदार वल्लभभाभीके नाम	३-८-०
बापूके पत्र मीराके नाम	४-०-०
सच्ची शिक्षा	२-८-०
दुनियादी शिक्षा	१-८-०
शिक्षाकी समस्या	३-०-०
हमारे गावांका पुनर्निर्माण	१-८-०
गोसेवा	१-८-०
दिल्ली-डायरी	३-०-०
गांधीजीकी सक्षिप्त आत्मकथा	१-८-०
राष्ट्रभाषा हिन्दुस्तानी	१-८-०
वर्णव्यवस्था	१-८-०
सत्याग्रह आश्रमका इतिहास	१-४-०
रचनात्मक कार्यक्रम	०-६-०
बालपोथी	०-३-०
रामनाम	०-१०-०
खुराककी कमी और खेती	२-८-०
राष्ट्रभाषाका सवाल	०-६-०
विवेक और साधना	४-०-०
अक धर्मयुद्ध	०-१२-०
महादेवभाभीकी डायरी <sup>१</sup> -१	५-०-०
महादेवभाभीकी डायरी-२	५-०-०
महादेवभाभीकी डायरी-३	६-०-०
सरदार वल्लभभाभी-१	६-०-०
सरदार पटेलके भाषण	५-०-०
सयानी कन्यासे	१-०-०
महादेवभाभीका पूर्वचरित	०-१४-०

# आरोग्यकी कंजी

११ पृ०।  
लेखक—

गांधीजी

अनुवादिका  
सुशीला नय्यर



नवजीवन प्रकाशन मन्दिर  
अहमदाबाद

मुद्रक और प्रकाशक  
जीवणजी डाह्याभाजी देसाजी  
नवजीवन मुद्रणालय, अहमदाबाद — ९

नवविचार नवजीवन प्रकाशन मस्याके अधीन

पहली आवृत्ति १०,०००, १९४८  
पुनर्मुद्रण . १०,०००



## अनुक्रमणिका

प्रकाशकका निवेदन	३
विषय-सूची	५
प्रस्तावना	गाधीजी १३

### पहला भाग

१ शरीर	३
२ हवा	७
३ पानी	१०
४ खुराक	१२
५ मसाले	२४
६ चाय, कॉफी, कोको	२६
७ मादक पदार्थ	२८
८ अफीम	३२
९ तम्बाखू	३४
१० ब्रह्मचर्य	३८

### दूसरा भाग

१ पृथ्वी अर्थात् मिट्टी	५१
२ पानी	५६
३ आकाश	६६
४ तेज	७२
५ वायु — हवा	७४

# विषय-सूची

## पहला भाग

### १. शरीर

३-७

नन्दुस्मृत शरीर	३	अिन्द्रियोके स्वस्थ रहनेका	
पहलवानका शरीर भी जोगी		बाधार	५
हो नवता है	३	अथवा या कञ्जियत	५
शरीरका व्यवहार जोग दम		शरीरका अुपयोग	६
अिन्द्रियाँ	४	आत्माका मंदिर	६
न्यारहवी अिन्द्रिय	८	मलमूत्रकी खान	६
शरीर जगनका नमूना	५	मेवा-धर्मके लिअे शरीर	७

### २ हवा

७-९

प्राणवायु	७	खुलेमें मोना	९
घर कैमे हो ?	७	कैमे ओढना ?	९
मुँहमे हवा लेना	८	रातकी पोशाक	९
नाकमे हवा लेना	८	दिनकी पोशाक	९
प्राणायाम	८	जानपामकी हवा	९
नाककी मफाओ	८	प्रदेशका चुनाव	९
नाकमे पानी चढाना	८		

### ३ पानी

१०-११

कितना प्रवाही द्रव्य जरूरी है ?	१०	पानी और आरोग्य	११
कैसा पानी पिया जाय ?	१०	अुबला हुआ पानी	११
नदियों और तालाबोंका		धर्म और पानी	११
पानी	१०-११		



खुराक मनुष्यका प्राण	१२	माम और दूध	१५
तीन प्रकारकी खुराक	१२	मक्खन निकाला जा दूध	१६
दूध मासाहार है	१२	दूधके गुण	१६
अण्डे मामाहार नहीं	१२	गेहूँ, बाजरा, ज्वार वगैरा	
दूध और बिना चूजेवाले अण्डे	१२	अनाज	१६
आहारके बारेमें डॉक्टरों मत	१२	अक समय अक ही तरहका	
मनुष्य स्वभावमें शाकाहारी है	१२	अनाज लिया जाय	१७
सूखे और ताजे फल	१३	अनाजोंका राजा गेहूँ	१७
शरीरको दूध, दही और		भूसीवाला आटा	१७
मक्खनकी जरूरत	१३	भूमीके गुण	१७
दूध छोड़नेमें शरीरको नुकसान	१३	चावल कहाँ तक कूटे जायें ?	१७
दूध न लेनेका व्रत	१३	चावलमें कीड़े पड़नेका कारण	१७
वकरीका दूध	१३	चावलकी भूसी कीमती है	१८
व्रतकी आत्माका पालन नहीं		चावलकी रोटी	१८
हुआ	१३	दाल-शाकके साथ रोटी	
दूधकी अनिवार्य जरूरत	१३	मानेकी आदत	१८
दूधके दोष	१४	चबाकर खानेका फायदा	१८
रोगी पशु	१४	दालोंका स्थान	१८
नीरोग दिखनेवाले रोगी पशु	१४	दालके बिना खुराक	१८
भुवला हुआ दूध लिया जाय	१५	मामाहार और दाल	१८
कतल होनेवाले पशु	१५	दूध और दाल किसके लिये ?	१८
मनुष्यकी सबसे बड़ी चिन्ता	१५	दाल भारी खुराक	१९
युक्ताहार	१५	शाक और फल	१९
मनुष्यके शरीरके लिये जरूरी		खुराककी कमी — हिन्दुस्तानके	
द्रव्य	१५	लिये शरमकी बात	१९
स्नायु बनानेवाले द्रव्य	१५		

देहाती और शाकभाजी	१९	मिठाबी अनावश्यक है	२१
जमीनकी काग्तके सहन कानून	१९	मिठाई खाना चोरी है	२१
पत्तावाली भाजी	१९	तली हुई चीजें	२१
स्टार्च-प्रधान शाक	१९	पूरी, लड्डू वर्ग	२१
अनाजकी फोटिके शाक	१९	अग्रेज और हमारी खुराक	२१
दच्चे खाने लायक शाक	१९	भून और स्वाद	२२
फल खानेका समय	२०	कितना खाना चाहिये ?	२२
केले	२०	कितनी बार खाया जाय ?	२२
केले, दूध और भाजी मपूर्ण		खुराक औपधिके रूपमें	२२
बुगद	२०	रसमें स्वाद	२२
घी, तेल	२०	पेट क्या माँगता है ?	२२
मनुष्यको कितना घी खाना		माता-पिता और सन्तान	२२
चाहिये ?	२०	गर्भाधानके बाद खुराकका	
तिल, नाग्यिल और मूंग-		अमर	२२
फलीका तेल	२०	द्विजीवीकी खुराक	२३
गज्जरके घी-तेल	२०	नमक और नीबू	२३
खराब घी, तेल	२१	बार बार खाना नुकसान-	
गुड और ग्रांड कितने लिये जायें	२१	देह है	२३

#### ५ मसाले

२४-२५

नमक — मनालोका राजा	२४	बिगडी हुई जीभ	२५
कमी मनालोकी शरीरको		मिर्च खानेसे मृत्यु	२५
आवश्यकता नहीं	२४	हव्वा और मसाले	२५
औपधिके रूपमें मसाला	२५	अग्रेज और मसाले	२५

#### ६ चाय, फॉफी, कोको

२६-२८

चाय और चीन	२६	चाय बनानेका तरीका	२६
चाय और पानीकी परीक्षा	२६	चायका दोष	२७

चायमें टेनीन	२७	चाय, कॉफी, कोकोका त्याग	२८
आमाशय पर टेनीनका असर	२७	चायके बदले भाजियोंका	
चायसे अनेक रोग	२७	बुबला पानी	२८

### ७ मादक पदार्थ २८-३२

ताड़ी, अरेक और शराब	२८	गरीबोंके लिये मस्ता गुट	३०
शराबी आदमी	२८	ताड़-गुडकी खाँट	३०
शराब और मर्यादा	२८-२९	नीराकी शक्करके गुण	३०
निश्चित प्रमाणमें शराब पीना	२९	स्वाभाविक स्थितिमें खुराकके गुण	३०
ताड़ी और पारमी	२९	शराबकी बुराई	३०-३१
ताड़ी खुराक है ?	२९	'गिरमिटिया' और शराब	३१
मनुष्यकी खुराकमें ताड़ीका स्थान	२९	अफ्रीकामें शराबका कानून	३१
खजूरका शुद्ध रस — नीरा	२९	हवयी और शराब	३१
नीरासे दस्त साफ होता है	२९	अंग्रेज और शराब	३१
नीरा — खुराक	२९	अंक शराबी अंग्रेज	३१
चायके बदले नीरा	२९	शराब और राजा लोग	३२
नीराका गुड	२९	शराब और धनी युवक	३२
नीरा और मादकता	३०	शराबमें शरीर, मन और बुद्धि क्षीण होती है	३२
ताड़-गुडकी मिठास	३०		

### ८. अफीम ३२-३४

शराब और अफीम	३२	अफीमकी लडाई	३३
अफीम जड़ बनानी है	३२	हिन्दुस्तानकी अफीम और चीन	३३
अफीमका असर	३२	अंग्रेज और अफीमका व्यापार	३३
बुडीसा और आमाममें अफीमका असर	३२	अंग्लैंडमें अफीमका विरोध	३३
अफीम और चीन	३३	औपधिके रूपमें अफीम	३३
अफीमकी लत और पाप	३३	अफीम — व्यसन और दवा	३४
		अफीम जहर है	३४

## ९ तम्बाखू

३४-३७

जगत और तम्बाखू	३४	तम्बाखूका नशा	३५
टॉल्स्टॉय और तम्बाखू	३४	तम्बाखू और खून	३५-३६
तम्बाखू और पड़ोसी	३५	तम्बाखू पीना, सूँघना	
तम्बाखू और रेलका नफ़ा	३५	और खाना	३६
तम्बाखूके धुआँका दूसरो पर असर	३५	जरदा गन्दी वस्तु हैं	३६
तम्बाखू और थूकना	३५	तम्बाखूके बारेमें कहावत	३७
तम्बाखूका सूक्ष्म भावनाओं पर असर	३५	तम्बाखू और घरकी दीवारे	३७
तम्बाखू और बदबू	३५	नमवार और कपटे	३७
		तम्बाखू गन्दा व्यसन हैं	३७

## १० ब्रह्मचर्य

३८-४८

सयम और ब्रह्म	३८	ब्रह्मचारीकी जननेन्द्रिय	३९
ब्रह्मचर्यका सामान्य अर्थ	३८	ब्रह्मचारी और नपुमकता	३९
ब्रह्मचर्य और बिन्द्रियनिग्रह	३८	नपुमकका रस	३९
ब्रह्मचारी और शोध	३८	ब्रह्मचर्य और गर्वाजाँ	३९
नामचारी ब्रह्मचारी	३८	ब्रह्मचर्य और गाधोजीके प्रयोग	४०
ब्रह्मचर्यके सामान्य नियम	३८	ब्रह्मचर्य और वीर्यरक्षा	४०
वीर्यनग्रह और स्त्री-भग	३८	वीर्यकी शक्ति	४१
ब्रह्मचर्य और स्त्री-भगमें रस	३८	वीर्य और भोग	४१
जननेन्द्रिय पर जीत	३९	वीर्यका उपयोग	४१
ब्रह्मचारीका प्रभाव	३९	विवाह और स्त्री-पुरुष	४१
ब्रह्मचर्य और स्त्रीका स्वभाव	३९	विवाहित ब्रह्मचारी	४१
ब्रह्मचारी और स्त्री-पुरुषका भेद	३९	स्त्री-भग एक कर्तव्य	४१
ब्रह्मचर्य और स्वेच्छाचार	३९	स्त्री-पुरुष और पशु	४२
ब्रह्मचर्य और सीदर्यकी कल्पना	३९	मध्यमधर्म — माहसी मनुष्यो-की खोज	४२

सयमवर्गके प्रयोग	४२	विकार और आरुस्य	४५
वीर्यसग्रह स्वाभाविक वस्तु	४२	अिन्द्रियोंके योग्य अपुयोगका	
१ <sup>०</sup> और खुराक	४२	असर	४५
जल्पाहारी होत हुआ भी मजबूत	४२	जैसा आहार वैसा आकार	४५
ब्रह्मचारी और बुढापा	४२	अिन्द्रियजित बननेकी शर्त	४५
ब्रह्मचारीकी बुद्धि	४३	शरीर और आहार	४५
ब्रह्मचर्यमें कमी	४३	ओखरकी पहचान	४५
वीर्यसग्रह आरोग्यकी कुजी है	४३	पुरुष स्त्रीको किम दृष्टिमे देखे ?	४५
वीर्यसग्रहके नियम	४३	स्त्री पुरु को किम दृष्टिमे देखे ?	४५
विकार और विचार	४३	ब्रह्मचर्यमें रस	४६
वीर्यसग्रह और जप	४३	ब्रह्मचर्यकी लगन	४६
विचार, वाणी और अध्ययन	४३	कृत्रिम अपाय	४६
तील कर बोलना चाहिये	४४	मयमवर्गका लोप	४७
विपयोका पोषण करनेवाला साहित्य	४४	'जनीतिकी गह पर' पढनेकी सलाह	४७
विकार और निद्रा	४४	कृत्रिम अपायोंके निकट न फटकना	४७
वीर्यसग्रहमे गणितका स्थान	४४	मच्छा दम्पती-प्रेम	४७
शरीरश्रम और निद्रा	४४	त्यागका आरम्भ	४८
तेजीसे घूमना अुत्तम कसरत है	४५		
घूमनेके नियम	४५		

## दूसरा भाग

१ पृथ्वी अर्थात् मिट्टी	५१-५५
नैसर्गिक अपचार	५१
डॉ० प्राणजीवन मेहता	५१
कब्जियत	५१
फ्रूट सॉल्ट	५१
लोह (डॉयलाभिड्ड आयरन)	५१
नक्सबोमिका	५२
दवाओ पर अविश्वास	५२
घूमनेकी कसरत	५२
जूस्टका 'रिटर्न टु नेचर'	५२
मिट्टीके अपचार	५२

मिट्टीके उपचार और		मिट्टी और टायफाइड	५४
कव्जियत	५२	सेवाग्राममें टायफाइड	५४
मिट्टीकी पुलटिस	५२	मिट्टी और अन्टीफ्लोजिस्टिन	५४
अरडीका जुलाव	५२	मिट्टी और सरसोका तेल	५४
मिट्टीकी पट्टीका माप	५३	मिट्टी साफ करनेका तरीका	५४
साँप काटना और मिट्टी	५३	मिट्टीकी जात	५४
मिट्टी और मिर द	५३	मिट्टी और मुगध	५४
मिट्टी और फोडा	५३	मिट्टी और शहर	५५
मिट्टी और परमेगनेटका पानी	५३	मिट्टी और खाद	५५
मिट्टी और बरंका डक	५३	मिट्टीको सेकना चाहिये	५५
मिट्टी और बिच्छूका डक	५३	मिट्टीका बार बार उपयोग	५५
सेवाग्राममें बिच्छू	५४	जमनाजीकी मिट्टी	५५
मिट्टी और बुखार	५४	मिट्टी और दस्त	५५

## २ पानी ५६-६६

क्युने और आघ्र देश	५६	स्नान और अजीर्ण	५७
क्युने और कटि-स्नान	५६	स्नान करनेके बाद घूमना	
क्युने और घर्षण-स्नान	५६	चाहिये	५७
टवका माप	५६	स्नान और मन्त्रिपात	५७
पानीको ठंडा करनेमें वरफका		क्युनेके अनुसार बीमारीके	
उपयोग	५६	कारण	५८
पानी और पखा	५६	कटि-स्नान और बुखार	५८
टव और दीवाल	५७	नैसर्गिक उपचार और डॉक्टर	५८
पानीमें बैठनेका तरीका	५७	नैसर्गिक उपचार करनेवाले	
घर्षण कैसे किया जाय ?	५७	और नम्रता	५८
स्नान और बुखार	५७	नैसर्गिक उपचार और अनघड	
स्नान कब लिया जाय ?	५७	मनुष्य	५९
स्नान और कव्जियत	५७	पानी और सिर-दर्द	५९

घर्षण-स्नान और जननेन्द्रिय	६०	चट्टर-स्नान और जलाभी,	
जननेन्द्रियकी अद्भुतता	६०	खुजली वर्गरा	६३
घर्षण-स्नानकी रीत	६०	चट्टर-स्नान और मरुता, चेचक	६३
घर्षण-स्नानके लिये टब		चट्टर-स्नानकी चट्टरकी सफाई	६३
या लोटो	६०	वफ और रक्तकी गति	६३
जननेन्द्रियकी सफाई	६०	गरम पानीके उपयोग	६३
जननेन्द्रियकी सफाई और		गरम पानी और सृजन	६३
ग्रहचर्य	६१	गरम पानी और कानका दर्द	६३
जननेन्द्रिय और वीर्यस्राव	६१	आयोडीन	६३
चट्टर-स्नान और नीद	६१	गरम पानी और बिच्छूका डक	६४
चट्टर-स्नान कैसे लिया जाय ?	६१	गरम पानी और मरदी	६४
चट्टर-स्नान और बीमारकी		भाप और गठिया	६४
नीद	६२	भाप देनेका तरीका	६५
चट्टर-स्नान और निमोनिया	६२	गरम पानी और पाँव टूटना	६६
चट्टर-स्नान और टायफाइड	६२	भाप और बलगम	६६

### ३ आकाश ६६-७१

आकाश और आरोग्य	६७-६८	आकाश और मादगी	७०
आकाश और आँख	६८	आकाश और मोनेका स्थान	७०
आकाश और आदर्श	६८	आकाश और निद्रा	७१
शरीर और भोग	६९	आकाश और आहार	७१
आकाश और स्वच्छता	६९	आकाश और उपवास	७१

### ४. तेज ७२-७३

तेज और मनुष्यका सम्बन्ध	७२	सूर्य और पाचन क्रिया	७२
सूर्य-स्नान	७२	सूर्य और क्षय रोग	७३
सूर्य और आरोग्य	७२	सूर्य और मिट्टी या केलेके पत्ते	७३

### ५. वायु-हवा ७४

पहले भागका दूसरा प्रकरण देखें।

## प्रस्तावना

‘आरोग्यके विषयमें सामान्य ज्ञान’ शीर्षकमें ‘ब्रिण्डियन ओपी-नियन’ के पाठकोंके लिये मैंने कुछ प्रकरण १९०६ के आसपास दक्षिण अफ्रीकामें लिखे थे। बादमें वे पुस्तकके रूपमें प्रकट हुअे। हिन्दुस्तानमें यह पुस्तक मुद्रिकालसे ही कहीं मिल सकती थी। जब मैं हिन्दुस्तान वापस जाया, अमु वक्त जिस पुस्तककी बहुत माँग हुई। यहाँ तक कि स्वामी अखडानन्दजीने अमुकी नयी आवृत्ति निकालनेकी विज्ञापन माँगी, और दूसरे लोगोंने भी अमुमें छपवाया। जिस पुस्तकका अनुवाद हिन्दुस्तानकी अनेक भाषाओंमें हुआ, और अंग्रेजी अनुवाद भी प्रकट हुआ। यह अनुवाद पश्चिममें पहुँचा, और अमुका अनुवाद यूरोपकी भाषाओंमें हुआ। परिणाम यह आया कि पश्चिममें या पूर्वमें मेरी कोअी पुस्तक जितनी लोकप्रिय नहीं हुई, जितनी कि यह पुस्तक। जिसका कारण मैं आज तक समझ नहीं सका। मैंने तो ये प्रकरण सहज ही लिख डाले थे। मेरी निगाहमें अमुकी कोअी खाम कदर नहीं थी। मैं जितना अनुमान जरूर करता हूँ कि मैंने मनुष्यके आरोग्यको कुछ नये ही स्वरूपमें देखा है, और जिसलिअे अमुकी रक्षाके साधन भी सामान्य वैद्यों और डॉक्टरोंकी अपेक्षा कुछ अलग ढंगसे बताये हैं। अमु पुस्तककी लोकप्रियताका यह कारण हो सकता है।

मेरा यह अनुमान ठीक हो या नहीं, मगर जिस पुस्तककी नयी आवृत्ति निकालनेकी माँग बहुतसे मित्रोंने की है। मूल पुस्तकमें मैंने जिन विचारोंको रखा है, अमुमें कोअी परिवर्तन हुआ है या नहीं, यह जाननेकी अमुसुकता बहुतसे मित्रोंने बतायी है। आज तक जिस बिच्छाकी पूर्ति करनेका मुझे कभी वक्त ही नहीं मिला। परन्तु आज



अंता अवसर आ गया है। बुमका फायदा बुठाकर मैं यह पुस्तक नये निरेसे लिख रहा हूँ। मूल पुस्तक तो मेरे पाम नहीं है। वितने वर्षोंके अनुभवका असर मेरे विचारों पर पड़े बिना रह नहीं सकता। मगर जिन्होंने मूल पुस्तक पढ़ी होगी, वे देखेंगे कि मेरे आजके और १९०६ के विचारोंमें कोजी मौलिक परिवर्तन नहीं हुआ है।

अस पुस्तकको नया नाम दिया है 'आरोग्यकी कुजी'। मैं यह अुम्मीद दिला सकता हूँ कि विचारपूर्वक प नेवाले और अस पुस्तकमें दिये हुअे नियमों पर अमल करनेवालोंको आरोग्यकी कुजी मिल जायगी, और अुन्ह डॉक्टरों और वैद्योंका दरवाजा खटखटाना नहीं पड़ेगा।

आगाखी महल, यरवदा, २७-८-'४२

मो० क० गाधी







शरीरका ज्ञान नहीं-सा होता है । अपने गाँव और खेतके बारेमें भी हमारे ज्ञानके यही हाल है । अपने गाँव और खेतके बारेमें तो हम कुछ भी नहीं जानते, मगर भूगोल और खगोलको तोतेकी तरह रट लेते हैं । यहाँ कहनेका अर्थ यह नहीं कि भूगोल और खगोलका कोई उपयोग नहीं है, मगर हरअक चीज अपने स्थान पर अच्छी लगती है । घरके, घरके, गाँवके, गाँवके चारो ओरके प्रदेशके, गाँवके खेतोंमें पैदा होनेवाली वनस्पतियोंके और गाँवके इतिहासके ज्ञानका पहला स्थान होना चाहिये । जिस ज्ञानके पाये पर खड़ा दूसरा ज्ञान जीवनमें अनुयोगी हो सकता है ।

शरीर पचभूतका पुतला है । इसी पर से कविने गाया है

पवन, पानी, पृथ्वी, प्रकाश और आकाश,

पचभूतके खेलसे, बना जगतका पाश ।

शरीरका व्यवहार दस अन्द्रियो और मनके द्वारा चलता है । दस अन्द्रियोमें पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं, अर्थात् हाथ, पैर, मुँह, जतनेन्द्रिय और गुदा । ज्ञानेन्द्रियाँ भी पाँच हैं — स्पर्श करनेवाली त्वचा, देखनेवाली आँख, सुननेवाला कान, सूँघनेवाली नाक और स्वाद या रस पहचाननेवाली जीभ । मनके द्वारा हम विचार करते हैं । कोई-कोई मनको ग्यारहवीं अन्द्रिय कहते हैं । जिन सब अन्द्रियोका व्यवहार जब सम्पूर्ण रीतिसे चलता है, तब शरीर पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है । ऐसा आरोग्य बहुत ही कम देखनेमें आता है ।

शरीरके अन्दरके विभाग हमें चकित कर देते हैं । शरीर जगतका एक छोटासा मगर सम्पूर्ण नमूना है । जो शरीरमें नहीं है, वह जगतमें भी नहीं है । और जो जगतमें है, वह शरीरमें है । इसी पर से 'यथा पिंडे तथा ब्रह्माडे' यह महत्त्वपूर्ण कथन निकला है । जिसलिये अगर हम शरीरको पूर्णतया पहचान सके, तो जगतको पहचान सकते हैं । मगर जब बड़े बड़े डॉक्टर, वैद्य और हकीम भी इसे पूरी तरह नहीं पहचान पाये, तो हमारे जैसे सामान्य प्राणी भला किस गिनतीमें है ? आज तक ऐसे किसी यन्त्रकी शोध नहीं हो पायी जो मनको पहचान सके । शरीरके अन्दर और बाहर चलनेवाली क्रियाओका विशेषज्ञ लोग आकर्षक वर्णन दे सके हैं, मगर ये क्रियाये कैसे चलती हैं, यह कोई बता सका है ? मौत क्यों आती है, वह कब आयेगी, यह कौन कह सका है ? अर्थात् मनुष्यने बहुत पढ़ा, विचार किया और अनुभव किया, मगर परिणाममें उसको अपनी अल्पज्ञताका ही अधिक भान हुआ है ।

शरीरके अन्दर चलनेवाली अद्भुत क्रियाओ पर अिन्द्रियोका स्वस्थ रहना निर्भर है । शरीरके सब अंग नियमानुसार चले, तो शरीरका व्यवहार अच्छी तरहसे चलता है । एक भी अंग अटक जाय, तो गाड़ी चल नहीं सकती । उसमें भी पेट अपना काम ठीक तरहसे न करे, तो शरीर ढीला पड़ जाता है । जिसलिये अपच या कब्जियतकी जो लोग अवगणना करते हैं, वे शरीरके धर्मको

जानते ही नहीं । जिन दो रोगोंसे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं ।

अब हमें विचार करना है कि शरीरका उपयोग क्या है ?

हरएक चीज़का सदुपयोग और दुरुपयोग हो सकता है । यह नियम शरीरको भी लागू होता है । शरीरका उपयोग स्वार्थके लिये, स्वेच्छाचारके लिये, दूसरोंको नुकसान पहुँचानेके लिये किया जाय, तो वह उसका दुरुपयोग होगा । किन्तु यदि अुसी शरीरका उपयोग सारे जगतकी सेवाके लिये किया जाय और जिस हेतुसे समयका पालन किया जाय, तो वह उसका सदुपयोग होगा । आत्मा परमात्माका अंश है । उस आत्माको पहचाननेके लिये अगर हम जिस शरीरका उपयोग करते हैं, तो शरीर आत्माके रहनेका मन्दिर बन जाता है ।

शरीरको मल-मूत्रकी खान कहा गया है । अक तरहसे जिस उपमामे कुछ भी अतिशयोक्ति नहीं है । परन्तु यदि शरीर केवल मल-मूत्रकी खान ही हो, तो उसकी सँभालके लिये अितने यत्न करना कोअी अर्थ नहीं रखता । पर जिसी 'नरककी खान' का सदुपयोग हो, तो अुमे साफ-मुथरा रखकर उसकी सँभाल करना हमारो धर्म हो जाता है । हीरे और सोनेकी खान भी अूपरसे देखने पर तो मिट्टीकी खान ही लगती है । पर अुसमे हीरा और सोना है, जिसलिये मनुष्य अुस पर कराडो रुपये खर्च करता है, और अुसके पीछे अनेक शास्त्रज्ञ अपनी बुद्धिका उपयोग

करते हैं । तब आत्माके मन्दिररूपी शरीरके लिये तो हम जितना भी करें कम हैं ।

हम जिस जगतमें जन्म लेते हैं जगतके प्रति अपना ऋण चुकानेके लिये, अर्थात् अुसकी सेवाके लिये । जिस दृष्टिविन्दुको सामने रखकर मनुष्य अपने शरीरका संरक्षक बनता है । जिसलिये शरीरकी रक्षाके लिये हमें जैसा यत्न करना चाहिये, जिससे वह सेवाधर्मका पालन पूरी तरहसे कर सके ।

## २

## हवा

हवा शरीरके लिये सबसे जरूरी चीज है । किसी-लिये जीववरने हवाको सर्वव्यापी बनाया है, और वह हमें बिना प्रयत्नके मिल जाती है ।

हवाको हम नाकके द्वारा फेफड़ोमें भरते हैं । फेफड़े धाँकनीका काम करते हैं । वे हवा अन्दर खींचते हैं और बाहर निकालते हैं । बाहरकी हवामें प्राणवायु होती है । वह न मिले तो मनुष्य जिन्दा नहीं रह सकता । जो हवा फेफड़ोसे बाहर आती है, वह जहरीली होती है । अगर यह जहरीली हवा तुरन्त बिघर अुघर न फैल जाये, तो हम मर जाये । जिसलिये घर ऐसा होना चाहिये, जिसमें हवा अच्छी तरह आ-जा सके और सूर्य-प्रकाशके आनेका रास्ता भी हो ।



हवाका काम रक्तकी शुद्धि करना है। मगर हम फेफडोमे हवा भरना और उसे बाहर निकालना ठीक तरहसे नहीं आता। जिसलिये हमारे रक्तकी शुद्धि भी पूरी तरह नहीं हो पाती। कभी लोग मुँहमे श्वास लेते हैं। यह बुरी आदत है। नाकमे कुदरतने अेक तरहकी छलनी रखी है, जिससे हवा छनकर भीतर जाती है, और साथ ही गरम होकर फेफडोमें पहुँचती है। मुँहसे श्वास लेनेसे हवा न तो साफ होती है और न गरम हो पाती है।

जिसलिये हरअेक मनुष्यको चाहिये कि प्राणायाम सीख ले। यह क्रिया जितनी आसान है, उतनी ही आवश्यक भी है। प्राणायाम कभी तरहके होते हैं। उन सबमे उतरनेकी यहाँ आवश्यकता नहीं। मैं यह नहीं कहना चाहता कि उनका कोअी अुपयोग नहीं है। मगर जिस मनुष्यका जीवन नियमबद्ध है, उसकी सब क्रियायें सहज रूपसे होती हैं। जिससे जो लाभ होता है, वह अनेक प्रक्रियाओंके करनेसे भी नहीं होता।

चलते, फिरते, सोते वक्त अगर लोग अपना मुँह बन्द रखें, तो नाक अपना काम अपने-आप करेगी ही। सुबह उठकर जैसे हम मुँह साफ करते हैं, वैसे ही नाक भी साफ करनी चाहिये। नाकमे मैल हो तो उसे निकाल डालना चाहिये। जिसके लिये अुत्तमसे अुत्तम वस्तु साफ पानी है। जो ठंडा पानी सहन न कर सके, वह कुनकुना पानी जिस्तेमाल करे। हाथमे या अेक कटोरेमे पानी लेकर उसे नाकमें चढाना चाहिये। नाकके अेक छेदसे

चढाकर दूसरेसे निकाल सकते हैं और नाकके द्वारा पानी पी भी सकते हैं ।

फेफडोमे शुद्ध हवा ही भरनी चाहिये । जिसलिये रातको आकाशके नीचे या वरामदेमे सोनेकी आदत डालना अच्छा है । हवासे सरदी लग जायगी, यह डर नहीं रखना चाहिये । ठंड लगे तो ज्यादा कपडे ओढ सकते हैं । ओढनेका कपडा गलेसे अपर नहीं जाना चाहिये । सिर ठंडको वरदाश्त न कर सके, तो उस पर एक रुमाल बाँध लेना चाहिये । मतलब यह कि नाकको, जो कि हवा लेनेका द्वार है, कभी ढँकना नहीं चाहिये ।

सोते समय दिनके कपडे अतार देने चाहिये । रातको कम कपडे पहनने चाहिये और वे ढीले होने चाहिये । शरीरको चद्दरसे ढँके तो रहना ही है, जिसलिये वह जितना खुला रहे, उतना ही अच्छा है । दिनमे भी कपडे जितने ढीले पहने जायँ, उतना ही अच्छा है ।

हमारे आसपासकी हवा हमेशा शुद्ध ही होती है, ऐसा नहीं । न सब जगहकी हवा एक-सी ही होती है । प्रदेशके साथ हवा भी बदलती है । प्रदेशका चुनाव हमारे हाथमें नहीं होता । मगर घरका चुनाव थोडा-बहुत हमारे हाथमे जरूर रहता है, और रहना भी चाहिये । सामान्य नियम यह हो सकता है कि घर ऐसी जगह ढूँढा जाय, जहाँ बहुत भीड न हो, आसपास गदगी न हो, और हवा और प्रकाश ठीक ठीक मिल सकें ।

## पानी

शरीरको जिन्दा रखनेके लिये हवाके बाद दूसरा स्थान पानीका है। हवाके बिना मनुष्य थोड़े क्षण तक जिन्दा रह सकता है और पानीके बिना थोड़े दिन तक। पानी अतना आवश्यक है, जिसलिये अल्लहने हमें खूब पानी दिया है। बिना पानीकी मरुभूमिमें मनुष्य बस ही नहीं सकता। सहाराके रेगिस्तान जैसे प्रदेशोंमें बस्ती दिखायी ही नहीं पड़ती।

तन्दुरुस्त रहनेके लिये हरअेक मनुष्यको चौबीस घटेमें पाँच पौड पानी या प्रवाही द्रव्यकी आवश्यकता है। पीनेका पानी हमेशा स्वच्छ होना चाहिये। बहुत जगह पानी स्वच्छ नहीं होता। कुअँका पानी पीनेमें हमेशा खतरा रहता है। अुथले (कम गहरे) कुअे और वावडीका पानी पीनेके लायक नहीं होता। दुखकी बात यह है कि हम देखकर या चखकर हमेशा यह नहीं कह सकते कि पानी पीनेके लायक है या नहीं। देखनेमें और चखनेमें जो पानी अच्छा लगता है, वह दरअसल जहरीला हो सकता है। जिसलिये अनजाने घर या अनजाने कुअेका पानी न पीनेकी प्रथाका पालन करना अच्छा है। बगालमें तालाब होते हैं। उनका पानी अकसर पीनेके लायक नहीं होता। बडी नदियोंका पानी भी पीनेके लायक नहीं होता, खास-



## खुराक

हवा और पानीके बिना आदमी जिन्दा ही नहीं रह सकता, यह बात सच है । मगर जीवनको टिकानेवाली चीज तो खुराक ही है । अन्न मनुष्यका प्राण है । खुराक तीन प्रकारकी होती है — मांसाहार, शाकाहार और मिश्राहार । असंख्य लोग मिश्राहारी हैं । 'मांस' में मछली और पक्षी भी आ जाते हैं । दूधको हम किसी भी तरह शाकाहारमें नहीं गिन सकते । सच पूछा जाय तो वह मांसका ही एक रूप है । मगर लौकिक भाषामें वह मांसाहारमें नहीं गिना जाता । जो गुण मांसमें है वे अधिकांश दूधमें भी हैं । डॉक्टरी भाषामें वह प्राणिज खुराक — ऐनिमल फूड — माना जाता है । अड़े सामान्यतः मांसाहारमें गिने जाते हैं, मगर दरअसल वे मांस नहीं हैं । आजकल तो अड़े ऐसे तरीकेसे पैदा किये जाते हैं कि मुर्गी मुर्गको देखे बिना भी अड़े देती है । अिन अड़ोंमें चूड़ा कभी बनता ही नहीं है । अिसलिये जिन्हें दूध पीनेमें कोअी सकोच नहीं, अुन्हें अिस प्रकारके अड़े खानेमें भी कोअी सकोच नहीं होना चाहिये ।

डॉक्टरी मतका झुकाव मुख्यतः मिश्राहारकी ओर है । मगर पश्चिममें डॉक्टरीका एक बड़ा समुदाय ऐसा है, जिसका यह दृढ मत है कि मनुष्यके शरीरकी रचनाको देखनेसे वह शाकाहारी ही लगता है । अुनके

दांत, आमाशय अत्यादि असे नाकाहारी सिद्ध करते हैं । नाकाहारमे फलोका समावेश है । फलोमे ताजे फल और सूखा मेवा अर्थात् बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलगोजा अत्यादि आ जाते हैं ।

मैं नाकाहारका पक्षपाती हूँ । मगर अनुभवसे मुझे यह स्वीकार करना पड़ा है कि दूध और दूधसे बनने-वाले पदार्थ जैसे मक्खन, दही वगैराके बिना मनुष्य-शरीर पूरी तरह ठिक नहीं सकता । मेरे विचारोंमें यह महत्त्वका परिवर्तन हुआ है । मैंने दूध-घीके वगैर छह वर्ष निकाले हैं । अमु वक्त मेरी शक्तिमें किसी तरहकी कमी नहीं आयी थी । मगर अपनी मूर्खताके कारण मैं १९१७ में मरन पेचिगका शिकार बना । शरीर हाड-पिंजर हो गया । मैंने हठपूर्वक दवा न ली, और अतने ही हठसे दूध या छाछ भी लेनेसे अिन्कार किया । शरीर किसी तरह बनता ही नहीं था । मैंने दूध न लेनेका व्रत लिया था । मगर डॉक्टर कहने लगा — “यह व्रत तो आपने गाय-भैंसके दूधको नज़रमें रखकर लिया था ।” “वकरीका दूध लेना आपको कोअी हर्ज नहीं होना चाहिये” — मेरी धर्मपत्नीने डॉक्टरका समर्थन किया, और मैं पिघला । मच कहा जाय तो जिसने गाय-भैंसके दूधका त्याग किया है, अुमे वकरी वगैराका दूध लेनेकी छूट नहीं होनी चाहिये । क्योंकि अुस दूधमें भी पदार्थ तो वही होते हैं । मिर्फ मात्राका ही फरक होता है । असलिये मेरे व्रतके अक्षरोंका ही पालन हुआ है, अुसकी आत्माका नहीं ।

जो भी हो, वकरीका दूध तुरत आया और मैंने वह लिया । लेते ही मुझमें नया चेतन आया, शरीरमें शक्ति आयी और मैं खाटसे अठा । जिस परसे और अैसे अनेक दूसरे अनुभवों परसे मैं लाचार होकर दूधका पक्षपाती बना हूँ । मगर मेरा यह दृढ मत है कि असह्य वनस्पतियोंमें कोअी न कोअी अैसी ज़रूर होगी, जो दूध और मासकी आवश्यकता अच्छी तरह पूरी कर सके और अुनके दोषोंसे मुक्त हो ।

मेरी दृष्टिसे दूध और मास लेनेमें दोष तो है ही । मासके लिये हम पशु-पक्षियोंका नाश करते हैं, और माँके दूधके सिवा दूसरा दूध पीनेका हमें अधिकार नहीं है । नैतिक दोषके सिवा केवल आरोग्यकी दृष्टिसे भी अिनमें दोष है । दोनोंमें अुनके मालिकके दोष आ ही जाते हैं । पालतू पशु सामान्यतः पूरे तन्दुरुस्त नहीं होते । मनुष्यकी तरह पशुओंमें भी अनेक रोग होते हैं । अनेक परीक्षाएँ करनेके बाद भी कअी रोग परीक्षककी नज़रसे छूट जाते हैं । सब पशुओंकी अच्छी तरह परीक्षा करवाना असंभव लगता है । मेरे पास गोशाला है । मित्रोंकी मदद आसानीसे मिल जाती है । परन्तु मैं निश्चयपूर्वक नहीं कह सकता कि मेरी गोशालामें सब पशु निरोगी ही हैं । जिससे अुलटे यह देखनेमें आया है कि जो गाय निरोगी मानी जाती थी वह अन्तमें रोगी सिद्ध हुअी । जिसका पता चलनेसे पहले तो अुस रोगी गायके दूधका अुपयोग होता ही रहता था ।

सेवाग्राम-आश्रम आसपासके किसानोसे भी दूध लेता है । अुनके पशुओकी परीक्षा कौन करता है ? दूध निर्दोष है या नही इसकी परीक्षा करना कठिन है । इसलिये दूध अुवालकर जितना निर्दोष बन सके असुरो ही काम चलाना होगा । दूसरी सब जगह आश्रमसे तो कम ही पशुओकी परीक्षा हो सकती है । जो बात दूध देनेवाले पशुओके लिये है, वह मासके लिये कतल होनेवाले पशुओके लिये तो है ही । पर अधिकतर तो हमारा काम भगवान् भरोसे ही चलता है । मनुष्य अपने आरोग्यकी बहुत चिंता नही रखता । असुने अपने लिये वैद्यो, डॉक्टरो और नीमहकीमोकी सरक्षक फीज खडी कर रखी है, और अुमके बल पर वह अपने आपको सुरक्षित मानता है । असु सबसे अधिक चिंता रहती है धन और प्रतिष्ठा वगैरा प्राप्त करनेकी । यह चिंता दूसरी सब चिन्ताओको हजम कर जाती है । इसलिये जब तक कोअी पारमार्थिक डॉक्टर, वैद्य या हकीम लगनसे परिश्रम करके सपूर्ण गुणोवाली कोअी वनस्पति नही ढूँढ निकालता, तब तक मनुष्य दुग्धाहार या मासाहार करता ही रहेगा ।

अब ज़रा युक्ताहारके बारेमे विचार करे । मनुष्य-शरीरको स्नायु बनानेवाले, गर्मी देनेवाले, चर्बी बढानेवाले, क्षार देनेवाले और मल निकालनेवाले द्रव्योकी आवश्यकता रहती है । स्नायु बनानेवाले द्रव्य दूध, मास, दालो और सूखे मेवोसे मिलते हैं । दूध और माससे मिलनेवाले द्रव्य दालो वगैराकी अपेक्षा अधिक आसानीसे पच जाते



है, और सर्वांशमें अधिक लाभदायक है । दूध और मांसे दूधका दर्जा ऊपर है । डॉक्टर लोग कहते हैं कि जब मांस नहीं पचता, तब भी दूध पच जाता है । जो लोग मांस नहीं खाते, अन्हे तो दूधसे बहुत बड़ी मदद मिलती है । पाचनकी दृष्टिसे कच्चे अंडे सबसे अच्छे माने जाते हैं ।

मगर दूध या अंडे सब कहाँसे पायें ? सब जगह ये मिलते भी नहीं । दूधके वारेमें अंक बहुत जरूरी बात यही कह दूँ । मक्खन निकाला हुआ दूध निकम्मा नहीं होता । वह अत्यन्त कीमती पदार्थ है । कभी-कभी तो वह मक्खनवाले दूधसे भी अधिक उपयोगी होता है । दूधका मुख्य गुण स्नायु बनानेवाले प्राणिज पदार्थकी आवश्यकता पूरी करना है । मक्खन निकाल लेने पर भी उसका यह गुण कायम रहता है । इसके अलावा सबका सब मक्खन दूधमें से निकाल सके, ऐसा यन्त्र तो अभी तक बना ही नहीं है, और बननेकी संभावना भी कम ही है ।

पूर्ण या अपूर्ण दूधके सिवा दूसरे पदार्थोंकी शरीरको आवश्यकता रहती है । दूधसे दूसरे दर्जे पर गेहूँ, बाजरा, ज्वार, चावल वगैरा अनाज रखे जा सकते हैं । हिन्दुस्तानके अलग अलग प्रान्तोंमें अलग अलग किस्मके अनाज पाये जाते हैं । कभी जगह पर केवल स्वादके खातिर अंक ही गुणवाले अंकसे अधिक अनाज खाये जाते हैं । जैसे कि गेहूँ, बाजरा और चावल तीनों चीजें थोड़ी-थोड़ी मात्रामें अंक साथ खायी जाती है । शरीरके पोषणके लिये इस मिश्रणकी आवश्यकता नहीं है । इससे

सुराजकी मात्रा पर अकुल नहीं रहता और आमाशयका काम अधिन बंद जाता है। अंक समयमें अंक ही तरहका अनाज खाना ठीक माना जायगा। अिन जनाजोमें ने मुख्यतः स्टार्च (निशान्ना) मिलता है। गेहूँ सब अनाजोंका राजा है। दुनिया पर नजर डाले तो गेहूँ सबसे ज्यादा खाया जाना है। आरोग्यकी दृष्टिमें गेहूँ मिले तो चावल अनावश्यक है। जहाँ गेहूँ न मिले, और बाजरा, जुआर अिन्यादि अच्छे न लगे या अनुकूल न आयें, वहाँ चावल लेना चाहिये।

अनाज मानको अच्छी तरह नाफ करके हाथ-चक्कीमें पीसकर बिना छाने अिन्तेमाल करना चाहिये। अनाजकी भूसीमें मल और शार भी रहते हैं। दोनों बड़े जुपयोगी पदार्थ हैं। अिमके उपरान्त भूसीमें अंक असा पदार्थ होता है, जो अगर पचे निकल जाता है, और अपने साथ मलको भी निकालता है। चावलका दाना नाजुक होनेके कारण अीधरने अुमके अूपर छिड़का बनाया है, जो खानेके कामका नहीं होता। अिमलिअे चावलको कूटना पडता है। कुटाअी अुतनी ही करनी चाहिये, जिससे अूपरका छिड़का निकल जावे। मशीनमें चावलके छिलकेके अलावा अुमकी भूसी भी बिलकुल निकाल डाली जाती है। अिमका कारण यह है कि चावलकी भूसीमें बहुत मिठास रहती है, अिमलिअे अगर भूसी गयी जाय तो अुसमें सुमरी या कीडा पड जाता है। गेहूँ और चावलकी भूसी निकाल दे, तो बाकी केवल स्टार्च रह जाता है, और भूसीमें अनाजका

बहुत कीमती हिस्सा चला जाता है। गेहूँ और चावलकी भूसीको अकेली पकाकर भी खाया जा सकता है। अुसकी रोटी भी बन सकती है। कोकणी चावलोका तो आटा पीसकर अुसकी रोटी ही गरीब लोग खाते हैं। पूरे चावल पकाकर खानेकी अपेक्षा चावलके आटेकी रोटी शायद अधिक पाचक हो, और थोड़ी खानेसे पूरा सन्तोष भी दे।

हम लोगोको दाल या गाकके साथ रोटी खानेकी आदत है। जिससे रोटी पूरी तरह चवायी नहीं जाती। स्टार्चवाले पदार्थोंको जितना चवाये और वे थूकके साथ जितने मिलें, उतना ही अच्छा है। यह थूक स्टार्चके पचनेमें मदद करता है। अगर खुराकको बिना चवाये निगल जायें, तो अुसके पचनेमें थूककी मदद नहीं मिल सकती। जिसलिये खुराकको ऐसी स्थितिमें खाना कि जिससे अुसे चवाना पड़े, अधिक लाभदायक है।

स्टार्च-प्रधान अनाजोके बाद स्नायु वाँधनेवाली (प्रोटीड प्रधान) दालो अित्यादिको दूसरा स्थान दिया जाता है। दालके बिना खुराकको सब लोग अपूर्ण मानते हैं। मासाहारीको भी दाल तो चाहिये ही। जिसको मेहनत-मजदूरी करनी पडती है और जिसे पूरी मात्रामे या विलकुल दूध नहीं मिलता, अुमका गुजारा दालके बिना न चले यह मैं समझ सकता हूँ। मगर मुझे यह कहनेमें जरा भी संकोच नहीं होता कि जिन्हें शारीरिक काम कम करना पडता है—जैसे कि क्लार्क, व्यापारी, वकील, डॉक्टर या शिक्षक—और जिन्हें दूध पूरी मात्रामे मिल जाना है, अुन्हे दालकी

आवश्यकता नहीं है । सामान्यतः दाल भारी खुराक मानी जाती है, और स्टार्च-प्रधान अनाजकी अपेक्षा बहुत कम मात्रामें खायी जाती है । दालोमें मटर और लोविया बहुत भारी हैं । मूंग और मसूर हल्के माने जाते हैं ।

तीसरा दर्जा शाकभाजी और फलोको देना चाहिये । शाक और फल हिन्दुस्तानमें सस्ते होने चाहियें, मगर ऐसा नहीं है । वे केवल शहरियोंकी खुराक माने जाते हैं । गाँवोंमें हरी तरकारी भाग्यसे ही मिलती है । और बहुत जगह फल भी नहीं मिलते । इस खुराककी कमी हिन्दुस्तानके लिये बड़ी गरमकी बात है । देहाती चाहें तो काफी शाकभाजी पैदा कर सकते हैं । फलोके पेड़ोके वारेमें कठिनायी जरूर है, क्योंकि ज़मीनकी काश्तके कानून सख्त और गरीबोंको दवानेवाले हैं । मगर यह तो हमारे विषयके बाहरकी बात हुई ।

ताजे शाकभाजीमें पत्तोवाली जो भी भाजी मिले वह काफी मात्रामें हर रोज़ लेनी चाहिये । जो शाक स्टार्च-प्रधान है, अन्नकी गिनती यहाँ में शाकभाजीमें नहीं की है । आलू, शकरकंद, रतालू और जमीकन्द स्टार्च-प्रधान शाक हैं । अन्हे अनाजकी पदवी देनी चाहिये । दूसरे कम स्टार्चवाले शाक काफी मात्रामें लेने चाहिये । ककड़ी, लूनीकी भाजी, सरसोका साग, सोयेंकी भाजी, टमाटर अित्यादिको पकानेकी कोयी आवश्यकता नहीं रहती । अन्हे साफ करके और अच्छी तरह धोकर थोड़ी मात्रामें कच्चा खाना चाहिये ।

फलोमे मौसमके जो फल मिल सके लेने चाहिये । आमके मौसममे आम, जामुनके मौसममें जामुन, अिसी तरह अमरुद, पपीता, सतरा, अगूर, मीठे नीबू (गरवती या स्वीट लाइम), मोसम्बी वगैरा फलोका ठीक ठीक अुपयोग होना चाहिये । फल खानेका सवसे अच्छा वक्त सुवहका है । सवेरे दूध और फलका नाश्ता करनेसे पूरा सतोष मिल जाता है । जो लोग खाना जल्दी खाते हैं, अुनके लिये सवेरे केवल फल ही खाना अच्छा है ।

केला अच्छा फल है । मगर अुसमें स्टार्च बहुत रहता है । अिसलिये वह रोटीकी जगह लेता है । केला, दूध और भाजी सपूर्ण खुराक है ।

मनुष्यकी खुराकमे थोड़ी-बहुत चिकनाअीकी आवश्यकता रहती है । वह घी और तेलसे मिल जाती है । घी मिल सके तो तेलकी कोअी आवश्यकता नहीं रहती । तेल पचनेमें भारी होते हैं और शुद्ध घीके बराबर, गुणकारी नहीं होते । सामान्य मनुष्यके लिये तीन तोला घी काफी समझना चाहिये । दूधमे घी आ ही जाता है । अिसलिये जिसे घी न मिल सके, वह तेल खाकर चर्बीकी मात्रा पूरी कर सकता है । तेलोमे तिलका, नारियलका और मूंगफलीका तेल अच्छा माना जाता है । तेल ताजा होना चाहिये । अिसलिये देशी घानीका तेल मिल सके तो अच्छा है । जो घी और तेल बाजारमें मिलता है, वह लगभग निकम्मा होता है । यह दुःखकी और शरमकी बात है । मगर जब तक व्यापारमे कानून या लोकशिक्षणके द्वारा अीमानदारी दाखिल नहीं होती, तब तक लोगोको

भावधानी रखकर, मेहनत करके अच्छी और शुद्ध चीजें प्राप्त करनी होंगी। अच्छी और शुद्ध चीजोंके बदले कंसी भी मिले अमुसे कभी सतोष नहीं मानना चाहिये। बनावटी घी या खराब तेल खानेके बदले घी-तेलके वगैर गुजारा करनेका निश्चय ज्यादा पसन्द करने योग्य है।

जैसे खुराकमें चिकनाईकी आवश्यकता रहती है, वैसे ही गुड और खाँडकी भी। मीठे फलोंसे काफी मिठास मिल जाती है, तो भी तीन तोला गुड या खाँड लेनेमें कोई हानि नहीं है। मीठे फल न मिले तो गुड और खाँड लेनेकी आवश्यकता रहती है। मगर आजकल मिठाई पर जो अतिना जोर दिया जाता है, वह ठीक नहीं है। गहरा में रहनेवाले बहुत ज्यादा मिठाई खाते हैं, जैसे कि खीर, रवड़ी, श्रीखंड, पेडा, बर्फी, जलेबी वगैरा मिठाइयाँ। ये सब अनावश्यक है और अधिक खानेसे नुकसान ही करती हैं। जिस देशमें करोड़ों लोगोंको पेटभर अन्न भी नहीं मिलता, वहाँ जो पकवान खाते हैं, वे चोरीका माल खाते हैं, यह कहनेमें मुझे तनिक भी अतिशयोक्ति नहीं लगती।

जो मिठाईके बारेमें कहा है, वह घी-तेलको भी लागू होता है। घी-तेलमें नली हुई चीजें खाना बिल्कुल जरूरी नहीं है। पूरी, लड्डू वगैरा बनानेमें घी खर्च करना अविचारीपन है। जिन्हें आदत नहीं होती, वे ये चीजें खा ही नहीं सकते। अग्रेज जब हमारे देशमें आते हैं, तब हमारी मिठाइयाँ और घीमें पकाई हुई चीजें वे खा ही नहीं सकते। जो खाते हैं, वे बीमार पड़ते

है, यह मने कभी बार देखा है। स्वाद तो सिर्फ आदतकी बात है। भूख जो स्वाद पैदा करती है वह छप्पन भोगोमें भी नहीं मिलता। भूखा मनुष्य सूखी रोटी भी बहुत स्वादसे खायगा। जिसका पेट भरा हुआ है, वह अच्छेसे अच्छा माना जानेवाला पकवान भी नहीं खा सकेगा।

अब हम यह विचार करे कि हमें कितना खाना चाहिये और कितने बार खाना चाहिये। सब खुराक औषदिके रूपमें लेनी चाहिये, स्वादकी खातिर हरगिज नहीं। स्वादमात्र रसमें होता है और रस मूखमें है। पेट क्या चाहता है, जिसका पता बहुत कम लोगोको रहता है। कारण यह है कि हमें गलत आदते पड गयी हैं।

जन्मदाता मातापिता कोभी त्यागी और सयमी नहीं होते। अुनकी आदते थोड़े-बहुत प्रमाणमें वच्चेमें भी अुतरती हैं। गर्भावानके बाद माता जो खाती है, अुसका असर बालक पर पडता ही है। फिर बाल्यावस्थामें माता वच्चेको अनेक स्वाद सिखाती है। जो कुछ वह स्वयं खाती है, अुसमें से वच्चेको भी खिलाती है। परिणाम यह होता है कि वचपनसे ही पेटको बुरी आदते पड जाती है। पडी हुयी आदतोको मिटा सकनेवाले विचारशील लोग थोड़े ही होते हैं। मगर जब मनुष्यको यह भान होता है कि वह अपने शरीरका सरक्षक है और अुसने शरीरको सेवाके लिये अर्पण कर दिया है, तब शरीरको स्वस्थ रखनेके नियम जाननेकी अुसे बिच्छा होती है और अुन नियमोका पालन करनेका वह महाप्रयास करता है।

अूपरके दृष्टिबिन्दुसे, बुद्धिजीवी मनुष्यके लिये चौबीस घटेमें खुराकका नीचे लिखा प्रमाण योग्य माना जा सकता है

१ गायका दूध दो पौंड ।

२. अनाज छह औंस अर्थात् १५ तोला ( चावल, गेहूँ, बाजरा अित्यादि मिलाकर ) ।

३ शाकमे पत्ता-भाजी तीन औंस, और दूसरे शाक पाँच औंस ।

४. कच्चा शाक अेक औंस ।

५ तीन तोले घी या चार तोले मक्खन ।

६. गुड या शक्कर तीन तोले ।

७ ताजे फल, जो मिल सकें, रुचि और आर्थिक शक्तिके अनुसार ।

रोज़ दो नीबू लिये जायँ तो अच्छा है । नीबूका रस निकालकर भाजीके साथ या पानीके साथ लेनेसे खटाओका दाँतो पर खराब असर नहीं पड़ेगा ।

ये सब वजन कच्चे अर्थात् बिना पकाये हुअे पदार्थोंके हैं । नमकका प्रमाण यहाँ नहीं दिया है । वह रुचिके अनुसार अूपरसे लिया जा सकता है ।

हमें दिनमे कितने बार खाना चाहिये ? बहुत लोग तो दिनमे केवल दो ही बार खाते हैं । सामान्यत तीन बार खानेकी प्रथा है — सवेरे काम पर बैठनेसे पहले, दोपहरको और शाम या रात्रिको । जिससे अधिक बार खानेकी आवश्यकता नहीं होती । शहरोमे रहनेवाले कुछ



लोग समय-समय पर कुछ न कुछ खाते ही रहते हैं । यह आदत नुकसानदेह है । आमामयको भी आविर आराम चाहिये ।

## ५

## मसाले

खुराकका विवेचन करते समय मैंने मसालोके बारेमें कुछ नहीं कहा । नमकको मसालोका राजा कह सकते हैं, क्योंकि नमकके बिना सामान्य मनुष्य कुछ खा ही नहीं सकता । इसलिये नमकको 'सव रस' भी कहा गया है । शरीरको कभी क्षारोकी आवश्यकता रहती है । अम्लमे से नमक भी अम्ल है । ये क्षार खुराकमे होते ही हैं । मगर अशास्त्रीय तरीकेसे पकानेके कारण कुछ क्षारोकी मात्रा कम हो जाती है, इसलिये वे अपरसे लेने पड़ते हैं । असा ही अम्ल अत्यन्त आवश्यक क्षार नमक है । इसलिये उसे थोड़े प्रमाणमे अलगसे खानेको मैंने पिछले प्रकरणमे कहा है ।

मगर कभी असे मसाले, जिनकी शरीरको सामान्यतः कोभी आवश्यकता नहीं होती, केवल स्वादकी खातिर या पाचनशक्ति बढ़ानेकी खातिर लिये जाते हैं, जैसे कि हरी या सूखी लाल मिर्च, काली मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा, राजी, मेथी, हींग अित्यादि । इनके विषयमे पचास वर्षके निजी अनुभवसे मेरी यह राय बनी है कि शरीरको पूरी

नरह नीरोग रखनेके लिये जिनमे मे अकेकी भी आवश्यकता नहीं है । जिनकी पाचनशक्ति विलकुल कमजोर हो गयी है, अने केवल औषधिके रूपमे, अमुक समयके लिये, निश्चिन मात्रामें मसाले लेने पड़े तो भले ले । मगर स्वादकी खातिर तो ऐसी चीजका आग्रहपूर्वक निषेध मानना चाहिये । हर प्रकारका मसाला, यहाँ तक कि नमक भी, अनाज और शाकके स्वाभाविक रसका नाश करता है । जिसकी जीभ विगड नही गयी है, अने स्वाभाविक रसमे जो स्वाद आता है वह मसाला या नमक डालनेके बाद नही आता । अमिलिये मैंने सूचना की है कि नमक लेना हो तो अपरमे लिया जाय । मिर्च तो पेट और मुँहको जलाती है । जिसे मिर्च खानेकी आदत नही, वह शुरुमे तो असे खा ही नही सकता । मैंने देखा है कि मिर्च खानेसे कभी लोगोका मुँह आ जाता है—अने छाले पड जाते हैं । और अके आदमी, जिसे मिर्च खानेका बहुत शौक था, भर जवानीमे असी कारण मृत्युका शिकार भी बना था ।

दक्षिण अफ्रीकाके हवशी मिर्चको छू भी नही सकते । खुराकमे हल्दीका रंग वे वरदास्त नही कर सकते । अंग्रेज भी हमारे मसाले नही खाने । हिन्दुस्तानमे आनेके बाद आदत पट जाय तो गत अलग है ।

## चाय. क़ॉफी, कोको

अिन तीनोंमें में अेककी भी शरीरको आवश्यकता नहीं । चायका प्रचार चीनसे हुआ कहा जाता है । चीनमें अुमका खास अुपयोग है । वहाँ पानी अक्सर शुद्ध नहीं होता । पानीको अुवालकर पिया जाय तो पानीका विकार दूर किया जा सकता है । किसी चतुर चीनीने चाय नामकी घास ढूँढ निकाली । वह घास बहुत थोड़ी मात्रामे भी अुबलते पानीमें डाली जाय, तो पानीका रग नुनहरी हो जाता है । अगर अिस तरह पानी सुनहरी रग पकड़ ले, तो यह अिस वातकी पक्की निशानी है कि पानी अुबल चुका है । सुना है कि चीनमें लोग अिमी तरह पानीकी परीक्षा करते हैं, और वही पानी पीते हैं । चायकी दूसरी विशेषता यह है कि अुसमें अेक तरहकी खुशबू रहती है । अुपर लिखे तरीकेसे बनी हुअी चायको निर्दोष मान सकते हैं । अैसी चाय बनानेका यह तरीका है : अेक चम्मच चाय छलनीमें डाली जाय । छलनीको चायके वर्तन पर रखा जाय । छलनी पर धीरे धीरे अुबला हुआ पानी डाला जाय । नीचे जो पानी आये अुसका रग सुनहरी हो तो समझ ले कि पानी ठीक अुबल चुका है ।

जैसी चाय सामान्यत पी जाती है, अुसका कोअी गुण तो जाननेमें नहीं आया । मगर अुसमें अेक भारी

दोष होता है । अर्थात् अुसमे टेनीन होता है । टेनीन अैसी चीज़ है, जो चमड़ेको पकानेके काममे आती है । यहो काम टेनीनवाली चाय आमागय (stomach) मे जाकर करती है । आमागयके भीतर टेनीनकी तह चढनेसे अुसकी पाचनशक्ति कम होती है । अिससे अपच होता है । कहा जाता है कि अिंग्लैडमें तो असख्य औरतें केवल कडक चायकी आदतके कारण अनेक रोगोका शिकार बनती है । जिन्हें चायकी आदत है, अुन्हें समय पर चाय न मिले तो वे व्याकुल हो जाते हैं । चायका पानी गरम होता है । अुसमे थोडी चीनी और थोडासा दूध डाला जाता है । यह चायका गुण जरूर माना जा सकता है । मगर दूधमे पानी डालकर अुसे गरम किया जाये और अुसमे चीनी या गुड डाला जाय, तो अुससे वही काम अच्छी तरह निकलता है । अुवलते पानीमें अेक चम्मच शहद और आधा चम्मच नीबूका रस डाला जाय, तो सुन्दर पेय बन जाता है ।

जो चायके विषयमे कहा है, वह कॉफीको भी थोड़े-बहुत प्रमाणमे लागू होता है । कॉफीके बारेमे अेक कहावत है,

“कफकाटन, वायुहरण, धातुहीन, बलक्षीण,

लोहूका पानी करे, दो गुण, अवगुण तीन ।”

जो राय मैंने चाय और कॉफीके बारेमे दी है, वही कोकोके बारेमें भी है । जिसकी पाचनक्रिया नियमित है, अुसे चाय, कॉफी और कोकोकी मददकी आवश्यकता नहीं

रहती । अपने लम्बे अनुभव पर से मैं कह सकता हूँ कि तन्दुरुस्त मनुष्यको मामान्य खुराकमें पूरा नतोप मिल जाता है । मैंने उपरोक्त तीनो चीजोंका खूब भेवन किया है । जब मैं ये चीजें लेता था, तब शरीरमें कुछ न कुछ बिगाड़ रहा ही करता था । जिन चीजोंके त्यागमें मैंने कुछ भी खोया नहीं है, अल्टा बहुत पाया है । जो स्वाद मुझे चाय भित्थादिमें मिलता था, अंसमें कहीं अधिक स्वाद अब मैं अवली हुई मामान्य भाजियोंके रसमें पाता हूँ ।

## ७

## मादक पदार्थ

हिन्दुस्तानमें शराब, भाँग, गाँजा, तम्बाखू और अफीम मादक पदार्थोंमें गिने जा सकते हैं । शराबमें जिस देशमें पैदा होनेवाली ताड़ी और अरेक आते हैं, और परदेशसे आनेवाली शराबोंका तो कोयी हिस्सा ही नहीं है । ये सब सर्वथा त्याज्य है । शराब पीकर मनुष्य अपना होश खो बैठता है, और निकम्मा बन जाता है । जिसको शराबकी लत लगी होती है, वह खुद बरवाद होता है और अपने परिवारको भी बरवाद करता है । वह सब मर्यादायें तोड़ देता है ।

अेक पक्ष ऐसा है कि जो निश्चित (मर्यादित) मात्रामें शराब पीनेका समर्थन करता है, और कहता है

कि ज़िमसे फायदा होता है । मुझे जिस दलीलमें कुछ सार नहीं लगता । पर घड़ीभरके लिये ज़िम दलीलको मान ले तो भी अनेक ऐसे लोगोकी खातिर, जो कि मर्यादामें रह ही नहीं सकते, ज़िम चीजका त्याग करना चाहिये ।

पारसी भाजियोने ताडीका बहुत समर्थन किया है । वे कहते हैं कि ताडीमें मादकता तो है, मगर ताडी अकेल खुराक है, और दूसरी खुराकको हज़म करनेमें मदद पहुँचाती है । जिस दलील पर मैंने खूब विचार किया है और जिस बारेमें काफी पढ़ा भी है । मगर ताडी पीनेवाले बहुतसे गरीबोकी मैंने जो दुर्दशा देखी है, उस पर मैं ज़िम निर्णय पर पहुँचा हूँ कि ताडीको मनुष्यकी खुराकमें ध्यान देनेकी कोई आवश्यकता नहीं है ।

ताडीमें जो गुण माने जाते हैं, वे सब हमें दूसरी खुराकमें मिल जाते हैं । ताडी खजूरीके रससे बनती है । खजूरीके शुद्ध रसमें मादकता बिल्कुल नहीं होती । उसे नीरा कहते हैं । ताजी नीराको ऐसीकी ऐसी पीनेसे कभी लोगोको दस्त साफ आता है । मैंने खुद नीरा पीकर देखी है । मुझ पर उसका ऐसा असर नहीं हुआ । परन्तु वह खुराकका काम तो अच्छी तरहमें देती है । चाय अित्यादिके बदले मनुष्य सवेरे नीरा पी ले, तो उसे दूसरा कुछ पीने या खानेकी आवश्यकता नहीं रहनी चाहिये । नीराको गन्नेके रसकी तरह पकाया जाय तो उससे बहुत अच्छा गुड तैयार होता है । खजूरी ताडकी एक किस्म है । हमारे देशमें अनेक प्रकारके ताड कुदरती तौर पर अगते हैं । उन

सबसे नीरा निकल सकती है। नीरा ऐसी चीज़ है जिसे निकालनेकी जगह पर ही तुरत पीना अच्छा है। नीरामे मादकता जल्दी पैदा हो जाती है। जिसलिये जहाँ उसका तुरत उपयोग न हो सके, वहाँ उसका गुड़ बना लिया जाय तो वह गन्नेके गुड़की जगह ले सकता है। कभी लोग मानते हैं कि ताड़-गुड़ गन्नेके गुड़से अधिक गुणकारी है। उसमें मिठास कम होती है, जिसलिये वह गन्नेके गुड़की अपेक्षा अधिक मात्रामे खाया जा सकता है। ग्रामोद्योग-संघके द्वारा ताड़-गुड़का काफी प्रचार हुआ है। मगर अभी और ज्यादा मात्रामे इसका प्रचार होना चाहिये। जिन ताड़ोंके रससे ताड़ी बनायी जाती है, अन्हीसे गुड़ बनाया जाये तो हिन्दुस्तानमें गुड़ और खाँड़की कभी तगी पैदा न हो, और गरीबोंको सस्ते दाममें अच्छा गुड़ मिल सके। ताड़-गुड़की मिश्री और शक्कर भी बनायी जा सकती है। मगर गुड़ शक्कर या चीनीसे बहुत अधिक गुणकारी है। गुड़में जो क्षार है, वे शक्कर या चीनीमें नहीं होते। जैसे बिना भूसीका आटा और बिना भूसीका चावल होता है, वैसे ही बिना क्षारकी शक्करको समझना चाहिये। अर्थात् यह कहा जा सकता है कि खुराक जितनी अधिक स्वाभाविक स्थितिमें खायी जाय, उतना ही अधिक पोषण उसमें से हमें मिलता है।

ताड़ीका वर्णन करते हुए मुझे स्वभावतः नीराका अल्लेख करना पड़ा, और उसके सवन्धमें गुड़का। मगर शराबके बारेमें मुझे अभी और कहना है। शराबसे पैदा

होनेवाली बुराईका जितना कड़ुआ अनुभव मुझे हुआ है, मैं नहीं जानता कि अतना सार्वजनिक काम करनेवाले किसी और सेवकको हुआ होगा । दक्षिण अफ्रीकामे 'गिरमिट' (अर्घ गुलामी) मे काम करनेवाले हिंदुस्तानियोमे बहुतसे शराब पीनेके आदी होते थे । वहाँ यह कानून था कि हिन्दुस्तानी शराब अपने घर नहीं ले जा सकते; जितनी पीना हो, शराबकी दुकान पर बैठकर पीये । स्त्रियाँ भी शराबका शिकार बनी होती थी । उनको जो दशा मैंने देखी है, वह अत्यन्त करुणाजनक थी । जो उसे जानता है, वह कभी शराब पीनेका समर्थन नहीं करेगा ।

वहाँके हवशियोको सामान्यत अपनी मूल स्थितिमे शराब पीनेकी आदत नहीं होती । कहा जा सकता है कि उनके मजदूर-वर्गका तो शराबने नाश ही कर दिया है । कभी मजदूर अपनी कमाई शराबमे स्वाहा करते दिखाई देते हैं । उनका जीवन निरर्थक बन जाता है ।

और अग्रेजोंका ? सभ्य माने जानेवाले अग्रेजोंको मैंने गटरोमे पड़े देखा है । यह अतिशयोक्ति नहीं है । लडाईके समय जिन गोरोको ट्रान्सवाल छोड़ना पड़ा था, उनमे से एकको मैंने अपने घरमे रखा था । वह विन्जीनियर था । थियोसोफिस्ट होते हुये भी उसे शराबकी लत थी । शराब न पी हो, तब उसके सब लक्षण अच्छे रहते थे, लेकिन जब पी लेता, तो विलकुल दीवाना बन जाता था । उसने शराब छोड़नेका बहुत प्रयत्न किया, मगर जहाँ तक मैं जानता हूँ वह अन्त तक इसमें सफल नहीं हो सका ।



दक्षिण अफ्रीकासे वापिस हिन्दुस्तानमें आकर भी मुझे शरावके दुःखद अनुभव ही हुये । कितने ही राजा-महाराजा शरावकी बुरी आदतके कारण बरवाद हुये हैं और हो रहे हैं । जो अनुके विषयमें सच है, वह थोड़े-बहुत प्रमाणमें अनेक धनिक युवकोंको भी लागू होता है । मजदूर-वर्गकी स्थितिका अभ्यास किया जाय, तो वह भी दयाजनक ही है । अैसे कड़ुअे अनुभवोंके बाद मैं शरावका सख्त विरोधी बना हूँ तो विसमें आश्चर्यकी क्या बात है ?

अेक वाक्यमें कहूँ तो शरावसे मनुष्य अपने शरीर, मन और बुद्धिको क्षीण करता है और पमा बरवाद करता है ।

## ८

### अफीम

जो टीका शरावखोरीके विषयमें की, वही अफीम पर भी लागू होती है । दोनों व्यसनोमें भेद जरूर है । शरावका नशा जब तक रहता है, मनुष्यको पागल बनाये रखता है । अफीम मनुष्यको जड बना देती है । अफीमची बालसी हो जाता है, तन्द्रावग रहता है और किसी कामका नहीं रहता ।

शरावखोरीके बुरे परिणाम हम रोज अपनी आँखों देख सकते हैं । अफीमका असर उस तरह प्रत्यक्ष नहीं दीखता । अफीमका जहरीला असर प्रत्यक्ष देखना हो तो जुडीसा और आनाममें जाकर देख सकते हैं । वहाँ

हजारों लोग जिस दुर्व्यसनमें फँसे हुये दिखायी देते हैं । जो जिस व्यसनके शिकार बने हुये हैं, वे जैसे लगते हैं मानो कब्रमें पैर लटका कर बैठे हो ।

मगर अफीमका सबसे खराब असर तो चीनमें हुआ कहा जाता है । चीनियोंका शरीर हिन्दुस्तानियोंसे ज्यादा मजबूत होता है । परन्तु जो अफीमके फदेमें फँस चुके हैं, वे मुर्दे-से दिखायी देते हैं । जिसको अफीमकी लत लगी होती है, वह दीन बन जाता है और अफीम हासिल करनेके लिये कोयी भी पाप करनेको तैयार हो जाता है ।

चीनियों और अंग्रेजोंके बीच एक लड़ायी हुई थी, जो अफीमकी लड़ायीके नामसे इतिहासमें प्रसिद्ध है । चीन हिन्दुस्तानकी अफीम लेना नहीं चाहता था, जब कि अंग्रेज जबरदस्ती चीनके साथ उस अफीमका व्यापार करना चाहते थे । जिस लड़ायीमें हिन्दुस्तानका भी दोष था । हिन्दुस्तानमें बहुतसे अफीमके ठेकेदार थे । जिससे मुन्हें अच्छी कमायी भी होती थी । हिन्दुस्तानको महसूलमें चीनसे करोड़ों रुपये मिलते थे । यह व्यापार प्रत्यक्ष रूपमें अनीतिमय था, तो भी चला । अन्तमें अंग्लैंडमें भारी आन्दोलन हुआ, और अफीमका व्यापार बन्द हुआ । जो चीज जिस तरह प्रजाका नाश करनेवाली है, उसका व्यसन क्षण भरके लिये भी सहन करने योग्य नहीं है ।

अतना कहनेके बाद, यह स्वीकार करना चाहिये • कि वैद्यक या चिकित्सा-शास्त्रमें अफीमका बहुत बड़ा

स्थान है । वह असी दवा है जिसके बिना चल ही नहीं सकता । जिसलिअे अफीमका व्यसन मनुष्य स्वेच्छासे छोड़ दे तभी उसका अुद्धार हो सकेगा । चिकित्सा-शास्त्रमे उसका स्थान भले ही रहे । परन्तु जो चीज हम दवाके तौर पर ले सकते हैं, वह व्यसनके तौर पर थोड़े ही ले सकते हैं । अगर ले तो वह जहरका काम करेगी । अफीम तो प्रत्यक्ष जहर ही है । जिसलिअे व्यसनके रूपमे वह सर्वथा त्याज्य है ।

## ६

## तम्बाखू

तम्बाखूने तो गजब ही ढाया है । जिसके पजेसे भाग्यसे ही कोअी छूटता है । सारा जगत अेक या दूसरे रूपमे तम्बाखूका सेवन करता है । डॉल्स्टॉयने अिसे व्यसनोमें सबसे खराब माना है । अुन ऋषिका यह वचन ध्यान देनेके लायक है । अुन्होंने तम्बाखू और गराब दोनोका काफी अनुभव लिया था, और दोनोकी हानियाँ वे स्वयं जानते थे । अैसा होते हुअे भी मुझे यह स्वीकार करना चाहिये कि गराब और अफीमकी तरह तम्बाखूके दुष्परिणाम प्रत्यक्ष रूपसे मैं स्वयं बता नहीं सकता । अितना कह सकता हूँ कि जिसका अेक भी फायदा मैं नहीं जानता । जो जिसका सेवन करते हैं अुनके सिर

अिमका खर्च भी खूब पडता है । अेक अग्रेज मजिस्ट्रेट तम्बाखू पर हर महीने पाँच पाँड अर्थात् ७५ रुपये खर्च करता था । अुमका महीनेका वेतन था २५ पाँड । दूमरे शब्दोमे अपनी कमाओका पाँचवाँ भाग अर्थात् बीस प्रतिशत वह घुअेमे अुडा देता था ।

तम्बाखू पीनेवालेकी विवेक-शक्ति अितनी मन्द पड जाती है कि वह तम्बाखू पीते समय अपने पडोसीका विचार नही करता । रेलगाडीमे मुसाफिरी करनेवालोको अिस चीजका काफी अनुभव होता है । जो तम्बाखू नही पीते, वे तम्बाखूका घुआँ सहन ही नही कर सकते । मगर पीनेवाला अक्सर अिम बातका विचार नही करता कि पामवालेको क्या लगता होगा । अिसके अपरान्त तम्बाखू पीनेवालोको अक्मर थूकना पडता है, और वे विना सकोच कही भी थूक देते हैं ।

तम्बाखू पीनेवालेके मुँहमे अेक तरहकी असह्य वदबू निकलती है । सभव है कि तम्बाखू पीनेवालेकी सूक्ष्म भावनाये मर जाती हो । और यह भी सभव है कि अुन्हें मारनेके लिअे ही मनुष्यने तम्बाखू पीना शुरु किया हो । अिसमे तो शक है ही नही कि तम्बाखू पीनेसे मनुष्यको अेक तरहका नशा चढ जाता है, और अुस नशेमें वह अपनी चिन्ताओ और दु खोको भूल जाता है । डॉल्स्टॉय अपने अेक अपन्यासमें अेक पात्रसे भयकर काम करवाते हैं । यह काम करनेसे पहले अुसे शराव पिलवाते हैं । पात्रको अेक भयकर खून करना था । मगर शरावके

नशेमें भी उसे खून करनेमें सकोच होता है। विचार करते करते वह सिगार जलाता है, और घुआँ बुझाता है। घुआँको ऊपर चढ़ते हुअे देखता है और देखते-देखते बोल उठता है — “मैं कैसा डरपोक हूँ! खून करना यदि कर्त्तव्य है, तो फिर सकोच क्यों? चल उठ, और अपना काम कर।” जिस तरह उसकी धूम्रपान विचलित बुद्धि उससे अेक निर्दोष आदमीका खून करवाती है। मैं जानता हूँ कि जिस दलीलका बहुत असर नहीं पड़ सकता। तम्बाखू पीनेवाले सबके सब पापी नहीं होते। यह कहा जा सकता है कि करोडो तम्बाखू पीनेवाले अपना जीवन सामान्यतः सरलतासे व्यतीत करते हैं। तो भी जो विचारशील है, उन्हें अपर्युक्त दृष्टान्त पर मनन करना चाहिये। टॉल्स्टॉयके कहनेका सार यह है कि तम्बाखूके नशेमें मनुष्य छोटे छोटे पाप क्रिया करता है। उसकी विवेकबुद्धि मन्द पड़ जाती है।

हिन्दुस्तानमें हम लोग तम्बाखू केवल पीते ही नहीं, सूँघते भी हैं, और जरदेके रूपमें खाते भी हैं। कुछ लोग मानते हैं कि तम्बाखू सूँघनेसे फायदा होता है। वैद्य और हकीमकी सलाहसे वे तम्बाखू सूँघते हैं। मेरा मत यह है कि जिसकी कुछ आवश्यकता नहीं। तन्दुरुस्त मनुष्योको ऐसी चीजोकी आवश्यकता होनी ही नहीं चाहिये।

जरदा खानेवालोका तो कहना ही क्या? तम्बाखू पीना, सूँघना और खाना, जिन तीनोंमें तम्बाखू खाना

सबसे गन्दी चीज़ है । जिसमें जो गुण माना जाता है, वह केवल भ्रम है ।

हम लोगोमें एक कहावत है कि खानेवालेका कोना, सूंघनेवालेका कपड़ा और पीनेवालेका घर ये तीनों समान हैं । जरदा खानेवाला सावधान हो तो थूकदान रखता है, मगर अधिकांश लोग अपने घरके कोनोमें और दीवारों पर थूकते शरमाते नहीं हैं । पीनेवाले घुँसे अपना घर भर देते हैं और नसवार सूंघनेवाले अपने कपड़े बिगाड़ते हैं । कोभी कोभी अपने पास रूमाल रखते हैं, पर वह अपवादरूप है । आरोग्यका पुजारी दृढ़ निश्चय करके सब व्यसनोकी गुलामीसे छूट जायगा । बहुतोको अिनमें से एक, या दो या तीनों व्यसन लगे होते हैं । जिसलिअे अुन्हें जिससे घृणा नहीं होती । मगर शान्त चित्तसे विचार किया जाय तो तम्बाखू फूंकनेकी क्रियामें या लगभग सारा दिन जरदे या पानके बीड़े वगैरासे गाल भर रखनेमें या नसवारकी डिविया खोलकर सूंघते रहनेमें कोभी शोभा नहीं है । ये तीनों व्यसन गदे हैं ।

## ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यका मूल अर्थ है ब्रह्मकी प्राप्तिके लिये चर्या । सयमके बिना ब्रह्म मिल ही नहीं सकता । सयममें सर्वोपरि स्थान अिन्द्रिय-निग्रहका है । ब्रह्मचर्यका सामान्य अर्थ स्त्रीसगका त्याग और वीर्य-सग्रहकी साधना समझा जाता है । मन्त्र अिन्द्रियोका सयम करनेवालेके लिये वीर्य-सग्रह सहज और स्वाभाविक क्रिया हो जाती है । स्वाभाविक रीतिसे किया हुआ वीर्य-सग्रह ही अिच्छित फल देता है । अैसा ब्रह्मचारी क्रोधादिसे मुक्त होता है । सामान्यतः जो ब्रह्मचारी कहे जाते हैं, वे क्रोधी और अहकारी देखनेमें आते हैं, मानो अुन्होंने क्रोध और अभिमान करनेका ठेका ही ले लिया हो ।

यह भी देखनेमें आता है कि जो ब्रह्मचर्य-पालनके सामान्य नियमोंकी अवगणना करके वीर्य-सग्रह करनेकी आशा रखते हैं, अुन्हे निराश होना पड़ता है, और कुछ तो दीवाने-जैसे बन जाते हैं । दूसरे निस्तेज देखनेमें आते हैं । वे वीर्य-सग्रह नहीं कर सकते, और केवल स्त्रीसग न करनेमें सफल हो जाने पर अपने आपको कृतार्थ समझते हैं । स्त्रीसग न करनेसे ही कोअी ब्रह्मचारी नहीं बन जाता । जब तक स्त्रीसगमें रस रहता है, तब तक ब्रह्मचर्यकी प्राप्ति हुअी नहीं कही जा सकती । जो स्त्री या पुरुष अिस रसको जला सकता है, अुसीके वारेमें

कहा जा सकता है कि बुनने अपनी जननेन्द्रिय पर विजय प्राप्त कर ली है। बुनकी वीर्यरक्षा अिम ब्रह्मचर्यका सीधा फल है, परन्तु वही सब-कुछ नहीं है। नच्चे ब्रह्मचारीकी वाणीमें, विचारमें, और आचारमें अेक अनोखा प्रभाव देखनेमें आता है।

अंसा ब्रह्मचर्य स्त्रियोंके साथ पवित्र मन्व रखनेसे या बुनके आवश्यक स्पर्शमें भग नहीं होगा। अैसे ब्रह्म-चारीके लिये स्त्री और पुरुषका भेद मिट-सा जाता है। अिन वाक्यका कोअी अनर्थ न करे। अिसका अुपयोग स्वेच्छाचारका पोषण करनेके लिये कभी नहीं होना चाहिये। जिसकी विषयामयित जलकर साक हो गयी है, अुसके मनमें स्त्री-पुरुषका भेद मिट जाता है, मिट जाना चाहिये। अुमकी सौंदर्यकी कल्पना भी दूसरा ही रूप ले लेती है। वह बाहरके आकारको देखना ही नहीं। जिसका आचार सुन्दर है, वही स्त्री या पुरुष सुन्दर है। अिमलिये सुन्दर स्त्रीको देखकर वह विह्वल नहीं बन जायेगा। अुसकी जननेन्द्रिय भी दूसरा रूप ले लेगी, अर्थात् वह सदाके लिये विकार-रहित बन जायगी। अैसा पुरुष वीर्यहीन होकर नपुंसक नहीं बनेगा, मगर अुसके वीर्यका परिवर्तन होनेके कारण वह नपुंसक-सा लगेगा। सुना है कि नपुंसकके रस नहीं जलते। मुझे पत्र लिखनेवालोंमें से कअीने अिस बातकी साक्षी दी है कि वे चाहते तो है कि अुनकी जननेन्द्रिय जाग्रत हो, मगर वह होती नहीं। फिर भी वीर्यस्खलन हो जाता है। अुनमें विषयरस तो रहता ही है। अिसलिये



वे अन्दर ही अन्दर जला करते हैं। असा पुरुष क्षीणवीर्य होकर नपुसक हो गया है, या नपुसक होनेकी तैयारी कर रहा है। यह दयनीय स्थिति है। परन्तु जो रस-मात्रके भस्म हो जानेसे अधूर्वरेता हो गया है, उसका 'नपुसकत्व' विलकुल अलग ही किस्मका होता है। वह सबके लिये अिष्ट है। असे ब्रह्मचारी विरले ही देखनेमें आते हैं। मैंने ब्रह्मचर्य-पालनका व्रत १९०६ में लिया था, अर्थात् मेरा इस दिशामें छत्तीस वर्षका प्रयत्न है। परन्तु मैं ब्रह्मचर्यकी अपनी व्याख्याको पूर्णतया पहुँच नहीं सका। तो भी मेरी दृष्टिसे इस दिशामें मेरी अच्छी प्रगति हुआ है, और श्रीश्वरकी कृपा होगी तो पूर्ण सफलता भी शायद यह देह छूटनेसे पहले मिल जाय। अपने प्रयत्नमें मैं कभी ढीला नहीं पडा। मैं अितना जानता हूँ कि ब्रह्मचर्यकी आवश्यकताके बारेमें मेरे विचार ज्यादा दृढ बने हैं। मेरे कुछ प्रयोग समाजके सामने रखनेकी स्थितिको नहीं प्राप्त हुआ। मुझे सन्तोष हो इस हद तक अगर वे सफल हो जायँगे तो मैं अुन्हें समाजके आगे रखनेकी आशा रखता हूँ। क्योंकि मैं मानता हूँ कि अुनकी सफलतासे पूर्ण ब्रह्मचर्य शायद अपेक्षाकृत सरल बन जायगा।

जिस ब्रह्मचर्य पर मैं इस प्रकरणमें जोर देना चाहता हूँ, वह वीर्यरक्षण तक ही सीमित है। पूर्ण ब्रह्मचर्यका अमोघ लाभ अुससे नहीं मिलेगा, तो भी अुसकी कीमत कुछ कम नहीं है। अुसके बिना पूर्ण ब्रह्मचर्य असम्भव है। और अुसके बिना, अर्थात् वीर्य-संग्रहके बिना, पूर्ण

आरोग्यकी रक्षा भी अशक्य-सी समझना चाहिये । जिस वीर्यमे दूसरे मनुष्यको पैदा करनेकी शक्ति है, उस वीर्यका व्यर्थ खलन होने देना महान अज्ञानकी निशानी है । वीर्यका उपयोग भोगके लिये नहीं परन्तु केवल प्रजोत्पत्तिके लिये है, यह हम पूरी तरह समझ लें तो विषयासक्तिके लिये जीवनमें कोअी स्थान ही न रह जायगा । स्त्री-पुरुष-सगकी खातिर नर-नारी दोनो जिस तरह आज अपना सत्यानाश करते हैं, वह बंद हो जायगा, विवाहका अर्थ ही बदल जायगा, और उसका जो स्वरूप आज देखनेमे आता है, उसकी तरफ हमारे मनमें तिरस्कार पैदा होगा । विवाह स्त्री-पुरुषके बीच हार्दिक और आत्मिक अंक्यकी निशानी होना चाहिये । विवाहित स्त्री-पुरुष यदि प्रजोत्पत्तिके शुभ हेतुके विना कभी विषयभोगका विचार तक न करें, तो वे पूर्ण ब्रह्मचारी माने जानेके लायक हैं । असा भोग दोनोकी विच्छा होने पर ही हो सकता है । वह आवेशमें आकर नहीं होगा, कामाग्निकी तृप्तिके लिये तो कभी नहीं । मगर उसे कर्तव्य मानकर किया जाय, तो उसके बाद फिर भोगकी विच्छा भी पैदा नहीं होनी चाहिये । मेरी इस बातको कोअी हास्यास्पद न समझे । पाठकको याद रखना चाहिये कि छत्तीस वर्षके अनुभवके बाद मैं यह सब लिख रहा हूँ । मैं जानता हूँ कि मैं जो कुछ लिख रहा हूँ, वह सामान्य अनुभवसे अलटा है । ज्यो ज्यो हम सामान्य अनुभवसे आगे बढ़ते हैं, त्यो त्यो हमारी प्रगति होती है । अनेक अच्छी-बुरी शोध सामान्य अनुभवके विरुद्ध जाकर ही हो सकी है । चकमकसे

दियासलाबी और दियासलाबीसे विजलीकी गोघ जिसी अेक चीजकी आभारी है । जो वात भौतिक वस्तु पर लागू होती है, वही आध्यात्मिक पर भी होती है । पूर्व कालमे विवाह-जैसी कोबी वस्तु थी ही नहीं । स्त्री-पुरुषके भोग और पशुओके भोगमे कोबी फर्क न था । समय-जैसी कोबी वस्तु ही नहीं थी । कबी साहसी लोगोने सामान्य अनुभवमे बाहर जाकर समय-धर्मकी गोघ की । समय-धर्म कहाँ तक जा सकता है, जिसका प्रयोग करनेका हम सबको अधिकार है । और अंसा करना हमारा कर्तव्य भी है । जिसलिये मेरा कहना यह है कि मनुष्यका कर्तव्य स्त्री-पुरुष-सगको मेरी सुझाबी हुयी मुच्च कक्षा तक पहुँचानेका है । यह हँसीमे मुडा देने-जैसी वात नहीं है । जिसके साथ ही मेरी यह भी मूचना है कि यदि मनुष्य-जीवन जैसा गढा जाना चाहिये, वैसा गढा जाय, तो वीर्य-सग्रह स्वाभाविक वस्तु हो जानी चाहिये ।

नित्य मुत्पन्न होनेवाले वीर्यका हमे अपनी मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बटानेमे अुपयोग करना चाहिये । जो अंसा करना सीख लेता है, वह प्रमाणमे बहुत कम खुराकसे अपना शरीर बना सकेगा । अल्पाहारी होते हुये भी वह शारीरिक श्रममे किसीसे कम नहीं रहेगा । मानसिक श्रममे अुसे कमसे कम थकान लगेगी । बुढापेके सामान्य चिह्न अैसे ब्रह्मचारीमे देखनेको नहीं मिलेगे । जैसे पका हुआ पत्ता या फल वृक्षकी टहनी परसे सहज ही गिर पडता है, वैसे ही समय

जाने पर मनुष्यका शरीर मर शक्ति रखते हुये भी गिर जावेगा । अने मनुष्यका शरीर नमय बीतने पर देखनेमें भले क्षीण रहे, मगर ज्मती बुद्धिका तो क्षय होनेके बदले नित्य विकास ही होना चाहिये, जोर अमृता तेज भी बढ़ना चाहिये । ये चित्त जिनमें देखनेमें नहीं आते, अुसके ब्रह्मचर्यमें अुतनी कमी नमरनी चाहिये । अुनने ब्रह्मचर्यकी कला ह्मनगत नहीं की । यह नच नच हो — और मेरा दावा है कि नच है — तो आरोग्यकी मच्ची कुजी वीर्य-नग्रहमें है ।

वीर्य-नग्रहके जो ओठे बहुत नियम में जानता हूँ, अुन्हें यहाँ देना है —

१ विकारमात्रकी जड विचारम है । असलिअे विचारों पर हमें काबू पाना चाहिये । असका अुपाय यह है कि मनको कभी खाली रहने ही न दिया जाय, अुमें अच्छे और अुपयोगी विचारोंमें पूर्ण रखा जाय । अर्थान् हम जिन काममें लगे हो, अुसकी चिन्ता न करके यह विचार करे कि कैसे अुत्तम निपुणता पायी जा सकती है, और अुन पर अमल करे । विचार और अुनका अमल विकारोंको रोकेंगा । पर हर समय काम नहीं होता । मनुष्य थकता है, अुनका शरीर आराम चाहता है । रातमें जब नीद नहीं आती, तभी विकारोंका हमला हो सकता है । अने प्रसंगोंके लिअे सर्वोपरि साधन जप है । भगवान्का जिन रूपमें अनुभव किया हो, या अनुभव करनेकी धारणा रखी हो, अुस रूपको हृदयमें रखकर अुम नामका जप किया जाय । जप चल रहा हो, तब दूसरा कोअी विचार मनमें

नही होना चाहिये । यह आदर्श स्थिति है । वहाँ तक न पहुँच सकें और अनेक विचार बिना बुलाये चढाभी किया करें तो अनुसे हारना नही, परन्तु श्रद्धापूर्वक जप जपते रहना चाहिये, और आखिर जिसमें विजय मिलेगी, यह विश्वास रखना चाहिये । अँसा करेगे तो जरूर विजय मिलेगी ।

२. विचारोकी तरह वाणी और वाचन भी विकारोको शान्त करनेवाले होने चाहिये । जिसलिअे अँक-अँक गब्द तोलकर बोलना चाहिये । जिसको बीभत्स विचार नही आते, अुसके मुँहसे बीभत्स वचन निकल ही नही सकते । विषयोका पोषण करनेवाला काफी साहित्य पडा है । अुसकी तरफ मनको कभी जाने नही देना चाहिये । सद्ग्रथ या अपने कामसे सम्बन्ध रखनेवाले ग्रथ पढने चाहिये और अनुका मनन करना चाहिये । गणितादिका यहाँ बडा स्थान है । यह तो स्पष्ट है कि जो मनुष्य विकारोका सेवन करना नही चाहता, वह विकारोका पोषण करनेवाले बन्धेका त्याग करेगा ।

३. जैसे मनको काममें लगाये रखनेकी आवश्यकता है, वैसे ही शरीरको भी काममें लगाये रखना जरूरी है । यहाँ तक कि रात पढने तक मनुष्यको जिस कदर मीठी थकान चढ जाय कि बिस्तर पर पडते ही तुरन्त निद्रावश हो जाय । अैसे स्त्री-पुरुषोकी नीद शान्त और नि.स्वप्न होती है । जितना समय खुलेमे मेहनत करनेको मिले, अुतना ही अच्छा है । जिन्हें अैसी मेहनत करनेको नही मिले, अुन्हें अचूक कसरत करनी चाहिये । अुत्तमसे अुत्तम

कसरत है गुली हवामें तेजीसे घूमना । घूमते समय मुंह बन्द होना चाहिये, और नाकसे ही श्वास लेना चाहिये । चलते, बैठने शरीर बिलकुल सीधा और तना हुआ रहना चाहिये । जंने तंसे बैठना या चलना आलस्यकी निशानी है । आलस्यमात्र विकारका पोषक है । आमन भी जिसमें उपयोगी सिद्ध होने हैं । जिनके हाथ, पैर, आँख, कान, नाक, जीभ अित्यादि अिन्द्रियां अपने योग्य कार्य योग्य रीतिसे करती हैं, जुमकी जननेन्द्रिय कभी उपद्रव करती ही नहीं हैं । मैं आशा रखता हूँ कि मेरे अिम अनुभव-वाक्यको सब कोभी मानेंगे ।

४ जेना आहार बंनना ही आकार । जो मनुष्य अत्याहारी है, जो आहारमें कुछ विवेक या मर्यादा ही नहीं रखता, वह अपने विकारोका गुलाम है । जो स्वादको नहीं जीत सकता, वह कभी अिन्द्रियजित नहीं हो सकता । अिमलिजे मनुष्यको युक्ताहारी और अल्पाहारी बनना चाहिये । शरीर आहारके लिजे नहीं, आहार शरीरके लिजे है । शरीर अपने-आपको पहचाननेके लिजे मिला है । अपने-आपको पहचानना, अर्थात् ओश्वरको पहचानना । अिम पहचानको जिमने अपना परम विषय बनाया है, वह विकारवश नहीं होगा ।

५ प्रत्येक स्त्रीको माता, वहन या पुत्रीकी तरह देखना चाहिये । कोभी पुरुष अपनी माँ, वहन या पुत्रीको विकारी दृष्टिसे नहीं देखेगा । स्त्री प्रत्येक पुरुषको पिता, भाभी या पुत्रीकी तरह देखे ।

अिन पाँच नियमोंमें सब नियमोंका समावेश हो जाता है । अपने दूसरे लेखोंमें मैंने अिससे अधिक नियम दिये हैं । मगर अुन सबका समावेश अिन पाँचमें हो जाता है । अिन नियमोंका पालन करनेवालेके लिये महान विकारको जीतना बहुत सरल हो जाना चाहिये । जिसे ब्रह्मचर्य-व्रतके पालनकी लगन लगी है, वह यह मानकर कि यह तो असंभव बात है या यह मानकर कि अिसका पालन करोड़ोंमें कोई विरले ही कर सकते हैं, अपना प्रयत्न नहीं छोड़ेगा । जो रस ब्रह्मचर्यके पालनमें है, वह दूसरी किसी चीज़में नहीं है । दूसरी तरह कहूँ तो जो आनन्द सच्चे आरोग्यमें है, वह दूसरी किसी चीज़में नहीं है । और जो मनुष्य विकारका गुलाम है, अुसका शरीर सर्वथा नीरोग नहीं रह सकता ।

कृत्रिम अुपाय — अब कृत्रिम अुपायोंके विषयमें कुछ कह दूँ । विषयभोग करते हुअे भी कृत्रिम अुपायोंके द्वारा प्रजोत्पत्ति रोकनेकी प्रथा पुरानी है । मगर पूर्वकालमें वह गुप्त रूपसे चलती थी । आधुनिक सभ्यताके अिस जमानेमें अुसे अूँचा स्थान मिला है, और कृत्रिम अुपायोंकी रचना भी व्यवस्थित तरीकेसे की गयी है । अिस प्रथाको परमार्थका जामा पहनाया गया है । अिन अुपायोंके हिमायती कहते हैं कि भोगेच्छा स्वाभाविक वस्तु है, शायद अुसे अीश्वरका वरदान भी कहा जा सकता है । अुसे निकाल फेंकना अशक्य है । अुस पर सयमका अकुश रखना कठिन है । और अगर सयमके सिवा दूसरा कोई अुपाय न ढूँढा

जाय, तो अमृत्यु निर्योके लिजे प्रजोत्पत्ति बोझरूप हो जायगी, और भोगमें अत्यन्त होनेवाली प्रजा अितनी बढ़ जायगी कि मनुष्य-जातिके लिजे पूरी मृगक ही नहीं मिल सकेंगी । जिन दो आपत्तियोंमें रोकनेके लिजे कृत्रिम अुपायोंकी योजना करना मनुष्यका धर्म हो जाता है । मृत्यु पर जिन दलीलका अमर नहीं हुआ है । क्योंकि जिन अुपायोंके द्वारा मनुष्य अनेक दूसरी सुखीवते मोल लेता है । मगर मरने बड़ा दुःखान तो यह है कि कृत्रिम अुपायोंके प्रचारमें नयम-धर्मके लोप हो जानेका भय पैदा होगा । जिन रत्नको वैनकार चाहे जैसा तात्कालिक लाभ मिले, तो भी वह मोटा करने योग्य नहीं है । मगर यहाँ में दलीलमें नहीं अुनरना चाहता । जिजामुकी मेरी सलाह है कि वह 'अनीतिकी राह पर ' नामक मेरी पुस्तक पढे और अुनका मनन करे । बादमें जैसा अुनका हृदय जीर वृद्धि ँहे, वैसा करे । जिन्हें यह पुस्तक पढनेकी अिच्छा या अवकाश न हो, वे भूलकर भी कृत्रिम अुपायोंके नजदीक न फटकें । वे विषयभोगका त्याग करनेका भगीरथ प्रयत्न करे और निर्दोष आनन्दके अनेक क्षेत्रोंमें से थोड़े पमन्द कर लें । ऐसी प्रवृत्तियाँ टूट लें जिनमें मच्चा दपती-प्रेम शुद्ध मार्ग पर जाय, दोनोंकी अुन्नति हो, और विषय-वामनाके भेदनका अवकाश ही न मिले । शुद्ध त्यागका थोड़ा अभ्यास



करने के बाद, जिस त्यागके अन्दर जो रस भरा पैदा है वह मुझे विषयभोगकी ओर जाने ही नहीं देगा । कठिनायी आत्म-वंचनासे पैदा होती है । जिसमें त्यागका आरम्भ विचार-शुद्धिसे नहीं होता, केवल बाह्याचारको रोकनेके निष्फल प्रयत्नसे होता है । विचारकी दृढ़ताके साथ आचारका समय शुरू हो, तो सफलता मिले बिना रह ही नहीं सकती । स्त्री-पुरुषकी जोड़ी विषय-सेवनके लिये हरगिज़ नहीं बनी है ।

# आरोग्यकी कुंजी

हमरा भाग



## पृथ्वी अर्थात् मिट्टी

ये प्रकरण लिखनेका हेतु यह बताना है कि नैसर्गिक व्युत्पत्तिको क्या महत्त्व है और मैंने उनका उपयोग किस तरहने किया है । जिन विषय पर कुछ तो पिछले प्रकरणोंमें कहा जा चुका है । यहाँ वे बातें कुछ विस्तारमें कहनी हैं । जिन तत्त्वोंसे यह मनुष्यरूपी पुतला बना है, वे ही नैसर्गिक उपचारोंके साधन हैं । पृथ्वी (मिट्टी), पानी, आकाश (अवकाश), तेज (सूर्य) और वायुसे यह शरीर बना है । जिन साधनोंका उपयोग यहाँ क्रमसे बतानेकी मैंने कोशिश की है ।

सन् १९०१ तक मुझे कोअी भी व्याधि होती थी, तो मैं डॉक्टरोंके पान तो भागता नहीं जाता था, मगर उनकी दवाका थोडा उपयोग कर लेता था । अेक दो चीजें मुझे स्वर्गीय डॉक्टर प्राणजीवन मेहताने बताअी थी । मैं अेक छोटेसे अस्पतालमें काम करता था । कुछ अनुभव मुझे वहाँसे मिला और कुछ पढनेसे । मुझे खास तकलीफ कब्जियतकी रहती थी । अुमके लिये समय-समय पर मैं फ्रूट सॉल्ट लेता था । अुससे कुछ आराम तो मिलता था, मगर कमजोरी मालूम होती, सिरमें दर्द होने लगता, और दूसरे भी छोटे-मोटे अपद्रव होते रहते थे । मिसलिये डॉक्टर प्राणजीवन मेहताकी बताअी दवा लोह (डायलायिड

आयरन) और नक्सवोमिका लेने लगा । दवा पर मेरा विश्वास बहुत कम था । जिसलिअे लाचार हो जाने पर ही दवा लेता था । जिससे सतोष नहीं होता था ।

जिस असेमें खुराकके मेरे प्रयोग तो चल ही रहे थे । नैसर्गिक उपचारोमे मुझे काफी विश्वास था । मगर जिस वारेमे मुझे किसीकी मदद नहीं थी । बिघर-बुघरसे जो कुछ पढ लिया था, उसके आधार पर मुख्यत भोजनमे फेरवदल करके काम चला लेता था । खूब धूम लेता था, जिससे खाट पर कभी पडना नहीं पडा । जिस तरहसे मेरी ढीली-ढाली गाडी चला करती थी । अैसे समय जूस्टकी 'रिटर्न टु नेचर' नामकी पुस्तक भाजी पोलकने मुझे पढनेको दी । वे खुद उसके उपचारोको काममे नहीं लेते थे । खुराक जो जूस्टने बतायी थी, वही कुछ अग तक लेते थे । लेकिन वे मेरी आदतोको जानते थे, जिसलिअे मुन्होने वह पुस्तक मुझे दी । उसमें खास जोर मिट्टी पर दिया गया है । मुझे लगा कि उसका उपयोग कर लेना चाहिये । जूस्टने कब्जियतमे साफ मिट्टीको ठडे पानीमें भिगोकर वगैर कपडेके पेढ पर रखनेकी सूचना की है । मगर मैंने तो अेक वारीक कपडेमें पुलटिसकी तरह मिट्टी लपेट कर सारी रात अपने पेढ पर रखी । सवेरे अुठा तो दस्तकी हाज्रत थी । पाखाने जाते ही वैघा हुआ सन्तोषकारी दस्त हुआ । यह कहा जा सकता है कि उस दिनसे लेकर आज तक फ्रूट सॉल्टको मैंने शायद ही कभी छुआ होगा । आवश्यक मालूम होने पर कभी अरडीका तेल छोटा पौना

चम्मन मवेरे जुरुर ले लेता हूँ । मिट्टीकी यह पट्टी तीन जिब चौड़ी, छह जिब गम्भी, और बाजरेकी रोटीसे दुगुनी मोटी, या यह कहो कि आधा जिब मोटी होती है । जूस्टका दावा है कि जिने जहंगीले सांपने काटा हो मुंने गला सोदगर जुनमे मिट्टीसे टँकर सुला देनेसे जहर जुतर जाता है । यह दावा सच्चा नाबित हो या न हो, परन्तु मने न्वय जो मिट्टीके प्रयोग किये है, जुहें यहाँ कह दं । मेरा अनुभव है कि मिरमें दर्द होता हो, तो मिट्टीकी पट्टी मिर पर रखनेसे बहुत करके फायदा होता है । यह प्रयोग मने नैकडो पर किया है । मैं जानता हूँ कि मिर-दर्दके अनेक कारण हो सकते हैं । परन्तु नामान्यत यह कहा जा सकना है कि किसी भी कारणसे मिरमें दर्द क्यों न हो, मिट्टीकी पट्टी मिर पर रखनेसे तात्कालिक लाभ तो होता ही है । सामान्य फोडे-फुन्तीको भी मिट्टी मिटाती है । मने तो बहते फोडे पर भी मिट्टी रखी है । अमे फोडे पर मिट्टी रखनेके पहले मैं माफ कपडेको परमँगनेटके गुलाबी पानीमें भिगोता हूँ, फोडेको माफ करता हूँ और फिर अस पर मिट्टीकी पुल्टिस रखता हूँ । जिससे अधिकांश फोडे मिट ही जाते हैं । जिन पर मने यह प्रयोग किया है, उनमें से एक भी केम निष्फल रहा हो असा मुझे याद नहीं आता । वरं वगैराके डक पर मिट्टी तुरन्त फायदा करती है । विच्छूके डक पर भी मने मिट्टीका खूब प्रयोग किया है । सेवाग्राममें विच्छूका उपद्रव आये दिनकी बात हो गयी है । विच्छूके

जितने जिलाजोका पता लगा है, वे सब सेवाग्राममें आजमा देखे हैं। मगर अुनमें से किसीको भी अच्छूक नहीं कहा जा सकता। मिट्टी अिनमें किसीसे कम साबित नहीं हुअी।

सख्त बुखारमें मिट्टीका अुपयोग पेढ पर रखनेके लिये और सिरमें दर्द हो तो सिर पर रखनेके लिये मैंने किया है। मैं यह नहीं कह सकता कि अिससे हमेशा बुखार अुतरा ही है, मगर रोगीको अुससे शाति जरूर मिली है। टायफाइडमें मैंने मिट्टीका खूब प्रयोग किया है। वह बुखार तो अपनी मुद्त लेकर ही जाता था, मगर मिट्टीसे रोगीको हमेशा शाति मिलती थी। सब रोगी खुद मिट्टी मांगते थे। सेवाग्राम आश्रममें टायफाइडके दसेक केस हो चुके हैं। अुनमें से अेक भी केस नहीं विगडा। सेवाग्राममें अब टायफाइडसे लोग डरते नहीं हैं। मैं कह सकता हूँ कि अेक भी केसमें मैंने दवाका अुपयोग नहीं किया। मिट्टीके सिवा दूसरे नैसर्गिक अुपचारोका अुपयोग जरूर किया है, मगर अुनकी चर्चा अुनके स्थान पर करूँगा।

मिट्टीका अुपयोग सेवाग्राममें अेन्टीफ्लोजिस्टिनकी जगह छूटसे हुआ है। अुसमें थोडा सरसोका तेल और नमक मिलाया जाता है। अिस मिट्टीको अच्छी तरह गरम करना पड़ता है। अिससे वह विलकुल निर्दोष बन जाती है।

मिट्टी कैसी होनी चाहिये यह कहना वाकी है। मेरा पहला परिचय तो अच्छी लाल मिट्टीसे हुआ था। पानी मिलाने पर अुसमें से सुगन्ध निकलती है। अैसी मिट्टी आसानीसे नहीं मिलती। बम्बअी जैसे शहरमें तो

किसी भी तरहकी मिट्टी पाना मेरे लिये कठिन हो गया था। मिट्टी न बहुत चिकनी होनी चाहिये, और न बिल्कुल रेतीली। खादवाली तो हरगिज़ न होनी चाहिये। वह रेशमकी तरह मुलायम हो, और अुसमे ककरी बिल्कुल न हो। जिसलिये अुसे बारीक छलनीसे छान लेना अच्छा है। बिल्कुल साफ न लगे, तो अुसे सेक लेना चाहिये। मिट्टी बिल्कुल सूखी होनी चाहिये। गीली हो तो अुसे धूपमें या अगीठी पर सुखा लेना चाहिये। साफ भाग पर अिस्तेमाल की हुअी मिट्टी सुखाकर बार-बार अिस्तेमाल की जा सकती है। जिस तरह अिस्तेमाल करनेसे मिट्टीका कोअी गुण कम होता हो, तो मैं नहीं जानता। मैंने जिस तरह मिट्टीका अिस्तेमाल किया है, और मेरे अनुभवमे यह नहीं आया कि अुसका कोअी गुण कम हुआ। मिट्टीका अुपयोग करनेवालोसे सुना है कि जमनाके किनारे जो पीली मिट्टी मिलती है, वह बहुत गुणकारी होती है।

मिट्टी खाना • क्युनेने लिखा है कि साफ बारीक समुद्री रेती दस्त लानेके लिये अुपयोगमें ली जाती है। मिट्टी किस तरह काम करती है, अुसके बारेमें बताया है कि मिट्टी पचती नहीं, अुसे कचरे (refuse) की तरह बाहर निकलना ही होता है। और अपने साथ वह मलको भी निकालती है। लेकिन जिसका मैंने कभी अनुभव नहीं किया है। जिसलिये जो यह प्रयोग करना चाहे, वे सोच-समझकर करें। अेक-दो बार आजमा देखनेमें कोअी नुकसान होनेकी सभावना नहीं है।



## पानी

पानीका अुपचार प्रसिद्ध और पुरानी चीज है । अुसके बारेमे अनेक पुस्तकेँ लिखी गयी है । क्युनेने पानीका अुत्तम अुपयोग ढूँढ निकाला है । क्युनेकी पुस्तक हिन्दुस्तानमें बहुत प्रसिद्ध हुअी है, और अुसका तर्जुमा भी हमारी भाषाओमे हुआ है । अुसके सबसे अधिक अनुयायी आन्ध्र देशमें मिलते है । क्युनेने छुराकके बारेमे भी काफी लिखा है । मगर यहाँ तो मेरा विचार केवल पानीके अुपचारोके बारेमें ही लिखनेका है ।

क्युनेके अुपचारोमे मध्यविन्दु कटि-स्नान और घर्षण-स्नान है । अुनके लिअे अुसने खास वरतनकी भी योजना की है । मगर अुसकी खास आवश्यकता नही है । मनुष्यके कदके अनुसार तीससे छत्तीस अिच गहरा टव ठीक काम देता है । अनुभवसे ज्यादा बडे टवकी आवश्यकता मालूम हो, तो ज्यादा बड़ा ले सकते है । अुसमे ठडा पानी भरना चाहिये । गर्मीकी ऋतुमें पानीको ठडा रखनेकी खास आवश्यकता है । पानीको तुरन्त ठडा करनेके लिअे यदि मिल सके तो थोड़ी वरफ डाल सकते है । समय हो तो मिट्टीके घड़ेमें ठडा किया हुआ पानी अच्छी तरह काम दे सकता है । टवमें पानीके अुपर अेक कपडा ढँककर जल्दी-जल्दी पखा करनेसे भी पानी तुरन्त ठडा किया जा सकता है ।

टबरो दीवारके नाव लगाकर रखना चाहिये और  
 नूनमें पीठको सहारा देनेके लिये जो गम्भा लकड़ीका तरता  
 रखना चाहिये रोगी आराममें  
 बैठ सके । रागाका बान पर पानाग बाहर रखकर  
 बैठना चाहिये । पानीमें बाहरका शरीरका भाग ठंका  
 रहना चाहिये, ताकि सर्दी न लगे । जिन कमरेमें टब  
 रना जाय, वह हवादार और रोगनीदार होना चाहिये ।  
 रोगीका आगमने टबमें बैठकर पेट पर नरम तीखियेमें  
 धीरे-धीरे घर्षण करना चाहिये । पांच मिनटमें लेकर तीस  
 मिनट तक टबमें बैठ सकते हैं । स्नानके बाद गीले हिस्सेको  
 मुखाकर रोगीको बिस्तरमें मुला देना चाहिये । यह स्नान  
 बहुत मल युक्तको भी उतार देता है । जिस तरह  
 स्नान लेनेमें नुकसान तो है ही नहीं, और लाभ प्रत्यक्ष  
 देखा जा सकता है । स्नान भूरे पेट ही लेना चाहिये ।  
 जिसमें कच्चियतको भी फायदा होता है, और अजीर्ण भी  
 मिटता है । स्नान लेनेवालेके शरीरमें स्फूर्ति आती है ।  
 कच्चियनवालोंको स्नानके बाद आधा घटा टहलनेकी  
 मलाह सुनने दी है । जिस स्नानका मैंने बहुत उपयोग  
 किया है । मैं यह नहीं कह सकता कि वह हमेशा ही  
 सफल हुआ है, मगर अितना कह सकता हूँ कि सोमे  
 पचहत्तर बार वह सफल हुआ है । खूब बुखार चढा  
 हुआ हो, तब यदि रोगीकी स्थिति ऐसी हो कि उसे टबमें  
 बैठाया जा सके, तो जिससे दो-तीन डिग्री तक बुखार  
 अवश्य उतर जायगा और सन्निपातका भय मिट जायगा ।

अस स्नानके बारेमें क्युनेकी दलील यह है कि बुखारके बाहरी चिह्न भले कुछ भी हो, मगर उसका आन्तरिक कारण एक ही होता है । आँतडियोमे अकट्ठे हुअे मलके जहरसे या अन्य कारणोसे बुखार उत्पन्न होता है । यह आँतडियोका बुखार—अन्दरकी गर्मी—अनेक रूप लेकर बाहर प्रकट होता है । यह आतरिक बुखार कटि-स्नानसे अवश्य अुतरता है, और उससे बाहरके अनेक अपद्रव शान्त होते हैं । मैं नहीं जानता अस दलीलमें कितना तथ्य है । यह तो अनुभवी डॉक्टर ही बता सकते हैं । डॉक्टरोंने यद्यपि नैसर्गिक अुपचारोमे से कभी अेकको अपना लिया है, तो भी यह कहा जा सकता है कि वे अिन अुपचारोके विषयमे अुदासीन रहे हैं । असमें मैं दोनो पक्षोका दोष पाता हूँ । डॉक्टरोंने डॉक्टरीके शिक्षण-केन्द्रोसे सीखी हुअी बातों पर ही ध्यान देनेकी आदत डाल ली है, असलिये बाहरकी चीजोके प्रति वे लोग तिरस्कार नहीं तो अुदासीनता अवश्य बताते हैं । नैसर्गिक अुपचार करनेवाले लोग डॉक्टरोके प्रति तिरस्कारका भाव रखते हैं । अुनके पास शास्त्रीय ज्ञान बहुत कम होता है, तो भी वे दावे बहुत बड़े बड़े करते हैं । सधशक्तिका अुन अुपचारकोमे अभाव रहता है, क्योकि सब अपने-अपने ज्ञानकी पूंजीसे सतोष मानते हैं । असलिये कोअी दो अुपचारक साथ मिलकर काम नहीं कर सकते । किसीके प्रयोग गहरे नहीं अुतरते । बहुतोमे नम्रताका भी अभाव होता है । (क्या नम्रता

चीजों भी जा सकती है ? ) यह सब कहकर मैं नैसर्गिक  
अपचारकोंको फोगना नहीं चाहता, वस्तुस्थिति बता रहा  
हूँ। जब तक अब लोगोंमें कोई अत्यंत तेजस्वी मनुष्य पैदा  
नहीं होता, तब तक यह स्थिति बदलनेकी कम सम्भावना है।  
बिना स्थितिको बदलनेकी जिम्मेदारी नैसर्गिक अपचारकों पर  
है। डॉक्टरोंके पास अपना गान्ध है, अपनी प्रतिष्ठा है,  
अपना सब है और अपने विद्यालय है। अमुक हद तक  
वृद्धों अपने काममें नफालना भी मिलती है। अतः यह  
आशा नहीं रखनी चाहिये कि अक अपरिचित चीजको, जो  
डॉक्टरोंके मार्फत नहीं आयी है, वे अकामक ग्रहण कर लेंगे।

अब बीच सामान्य मनुष्यको अतना समझ लेना  
चाहिये कि नैसर्गिक अपचारोंका जैसा नाम है, वैसा ही  
अनुका गुण भी है। क्योंकि वे कुदरती हैं, इसलिये सामान्य  
मनुष्य भी निश्चित होकर अनुका उपयोग कर सकता है।  
गिरमें दर्द हो तो रुमालको ठंडे पानीमें भिगोकर सिर  
पर रखनेसे कोजी हानि हो ही नहीं सकती। गीले  
रुमालकी जगह गीली मिट्टीकी पट्टी रखे तो जल और  
मिट्टी दोनोंके गुणोंका फायदा मिलेगा।

अब वर्षण-स्नान पर आता हूँ। जननेन्द्रिय बहुत  
नाजुक अन्द्रिय है। अमुकी ऊपरकी चमड़ीके सिरेमें कुछ  
अद्भुत चीज है। अमुका वर्णन करना मुझे नहीं आता  
है। जिस ज्ञानका लाभ लेकर क्युनेने कहा है कि अन्द्रियके  
सिरे पर ( पुरुष हो तो सुपारी पर चमड़ी चढाकर ) नरम  
रुमालको पानीमें भिगोकर घिसते जाना चाहिये और पानी

डालते जाना चाहिये । उपचारकी पद्धति यह बताती है : पानीके टबमें एक स्टूल रखा जाय । स्टूलकी बैठक पानीकी सतहसे थोड़ी अँची होनी चाहिये । इस स्टूल पर पाँव टबसे बाहर रखकर बैठ जाना चाहिये, और अिन्द्रियके सिरे पर घर्षण करना चाहिये । उसे तनिक भी तकलीफ नहीं पहुँचनी चाहिये । यह क्रिया बीमारको अच्छी लगनी चाहिये । स्नान लेनेवालेको इस घर्षणसे बहुत शान्ति मिलती है । उसका रोग भले कुछ भी हो, उस समय तो वह शान्त हो जाता है । क्युनेने इस स्नानको कटि-स्नानसे अँचा स्थान दिया है । मुझे जितना अनुभव कटि-स्नानका है, उतना घर्षण-स्नानका नहीं है । इसमें मुख्य दोष तो मैं अपना ही मानता हूँ । मैंने घर्षण-स्नानका प्रयोग करनेमें आलस्य किया है । जिनको यह उपचार करनेकी मैंने सूचना की थी, उन्होंने उसका धीरजसे प्रयोग नहीं किया । इसलिये इस स्नानके परिणामके बारेमें मैं निजी अनुभवसे कुछ नहीं लिख सकता । सबको यह स्वयं आजमा कर देख लेना चाहिये । टब वगैरा न मिल सके, तो लोटेमें पानी भरकर भी घर्षण-स्नान किया जा सकता है । उससे शान्ति तो अवश्य मिलेगी । लोग इस अिन्द्रियकी सफाई पर बहुत कम ध्यान देते हैं । घर्षण-स्नानसे वह आसानीसे साफ हो जाती है । ध्यान न रखा जाय तो सुपारीको ढँकनेवाली चमड़ीमें मैल भर जाता है । इस मैलको साफ करनेकी पूरी आवश्यकता है । जननेन्द्रियका उपयोग घर्षण-स्नानके लिये करने और

अुसे साफ-सुथरा रखनेसे ब्रह्मचर्य-पालनमें मदद मिलती है । जिससे आसपानके तन्तु मजबूत और शान्त बनते हैं । और अिन अिन्द्रियके द्वारा व्यर्थ वीर्य-स्खलन न होने देनेकी सावधानी बढ़ती है । क्योंकि जिस तरह स्राव होने देनेमें जो गदगी रहती है, अुसके लिये मनमें नफरत पैदा होती है, और होनी भी चाहिये ।

अिन दो खास स्नानोंको क्युने-स्नान कह सकते हैं । तीसरा अंभा ही असर पैदा करनेवाला चट्टर-स्नान है । जिसे बुझार आता हो, या किसी तरह भी नीद न आती हो, अुसके लिये यह स्नान अुपयोगी है ।

साट पर दो-तीन गरम कम्बल विछाने चाहिये । ये काफी चौड़े होने चाहियें । अिनके अूपर अेक मोटी नूती चट्टर—मोटी खादीका खेस—विछाना चाहिये । जिस चट्टरको ठंडे पानीमें भिगोकर और खूब निचोड़कर कम्बलों पर विछाना चाहिये । जिसके अूपर रोगीको कपड़े अुतारकर चित सुला देना चाहिये । अुसका सिर कम्बलोंके बाहर तकिये पर रखना चाहिये, और सिर पर गीला निचोड़ा हुआ तौलिया रखना चाहिये । रोगीको सुलाकर तुरन्त कम्बलके किनारे और चट्टर चारों तरफसे शरीर पर लपेट देने चाहियें । हाथ कम्बलोंके अन्दर होने चाहिये और पैर भी अच्छी तरह चट्टर और कम्बलोंसे ढँके रहने चाहिये, ताकि बाहरका पवन भीतर न जा सके । जिस स्थितिमें रोगीको अेक दो मिनिटमें गरमी लगनी चाहिये । सर्दीका क्षणिक आभासमात्र सुलाते समय

होगा, बादमें तो रोगीको अच्छा ही लगना चाहिये ।  
 बुखारने घर न कर लिया हो, तो पाँचेक मिनिटमें गर्मी  
 लगकर पसीना छूटने लगेगा । परन्तु सख्त बीमारीमें मैंने  
 आधे घटे तक रोगीको इस तरह गीली चद्दरमें रखा  
 है और अन्तमें पसीना आया है । कभी-कभी पसीना नहीं  
 छूटता, मगर रोगी सो जाता है । सो जाये तो रोगीको  
 जगाना नहीं चाहिये । नीदका आना इस बातका सूचक  
 है कि उसे चद्दर-स्नानसे आराम मिला है । चद्दरमें रखनेके  
 बाद रोगीका बुखार अक-दो डिग्री तो नीचे अउतरता ही  
 है । मेरे (दूसरे) लडकेको डवल निमोनिया हो गया था,  
 और सन्निपात भी । अैसी हालतमें मैंने उसे चद्दर-स्नान  
 कराया है । तीन चार दिन तक इस तरह करनेके बाद  
 उसका बुखार अउतर गया, और वह पसीनेसे तरवतर हो  
 गया । उसका बुखार आखिर टायफाइड सिद्ध हुआ  
 और ४२ दिनके बाद पूरी तरह अउतरा । चद्दर-स्नान  
 जब तक बुखार १०६° तक जाता था, तभी तक दिया ।  
 सात दिनके बाद अितना सख्त बुखार आना वन्द हो गया,  
 निमोनिया गया, और टायफाइडके रूपमें १०३° तक  
 बुखार आने लगा । हो सकता है कि बुखारके अग (डिग्री) के  
 बारेमें मेरी स्मरणशक्ति मुझे धोखा देती हो । यह अुपचार  
 मैंने डॉक्टर मित्रोका विरोध करके किया था । दवा  
 विलकुल नहीं दी । आज मेरे चारो लडकोमें वह लडका  
 सबसे अधिक स्वस्थ है, और सबसे अधिक श्रम करनेकी  
 शक्ति रखता है ।

शरीरमें घमोरी निकली हो, पित्ती (Prickly heat) निकली हुई हो, आमवात (Urticaria) निकला हो, बहुत खजली आती हो, खसरा या चेचक निकली हो, तो नौ यह स्नान काम देता है। मैंने अिन रोगोंमें चद्दर-स्नानका उपयोग छट्से किया है। चेचक या खमरेमें पानीमें गुलाबी रंग आ जाय अितना परमेंगनेट डालता था। चद्दरका उपयोग हो जाने पर अुसे अुबलते पानीमें डाल देना चाहिये, और जब पानी कुनकुना हो जाय, तब अुसे अच्छी तरह ढोकर मुत्ता लेना चाहिये।

रक्तकी गति मन्द पड़ गयी हो, पाँव टूटते हो, तब बरफ धिन्नेमें बहुत फायदा होता मैंने देखा है। बरफके अुपचारका असर गर्मीकी ऋतुमें अधिक अच्छा होता है। सर्दोंकी ऋतुमें कमजोर मनुष्य पर बरफका अुपचार करनेमें खतरा है।

अब गरम पानीके अुपचारोंके बारेमें विचार करे। गरम पानीका समझपूर्वक अुपयोग करनेसे अनेक रोग शान्त हो जाते हैं। जो काम प्रसिद्ध दवा आयोडीन करती है, वही काम काफी हद तक गरम पानी कर देता है। सूजन वाले भाग पर आयोडीन लगाते हैं। वहाँ गरम पानीकी पट्टी रखनेसे आराम होना सभव है। कानके दर्दमें आयोडीनकी वूँदें डालते हैं, अुसमें भी गरम पानीकी पिचकारी लगानेसे दर्द शांत होनेकी सभावना है। आयोडीनके अुपयोगमें कुछ खतरा रहता है गरम पानीके अुपचारमें कुछ नहीं। आयोडीन जन्तुनाशक (disinfectant) है, अुसी तरह



अुवलता गरम पानी भी जन्तु-नाशक है । जिसका यह अर्थ नहीं कि आयोडीन बहुत अुपयोगी वस्तु नहीं है । अुमकी अुपयोगिताके बारेमें मेरे मनमें तनिक भी शका नहीं है । मगर गरीबके घरमें आयोडीन नहीं होता । वह मँहगी चीज है । वह हरअेक आदमीके हाथमें नहीं रखा जा सकता । मगर पानी तो हर जगह होता है । इसीलिये हम दवाके तौर पर अुसके अुपयोगकी अवगणना करते हैं । अैसी अवगणनासे वचना चाहिये । अंमें घरेलू अुपचारोको सीखकर और अपनाकर हम अनेक भयोंसे बच जाते हैं ।

विच्छूके काटेको जब दूसरी किसी चीजसे फायदा नहीं होता, तब डकवाले भागको गरम पानीमें रखनेसे कुछ आराम तो मिलता ही है ।

अेकाअेक सर्दी लगे, कँपकँपी चढने लगे, तब रोगीको भाप देनेसे, या अुसे अच्छी तरह कम्बल ओढाकर अुसके चारों ओर गरम पानीकी बोतलें रखनेसे अुसकी कँपकँपी मिटायी जा सकती है । सवके पास रबड़की गरम पानीकी थैली नहीं होती । काँचकी मजबूत बोतलमें मजबूत काँक लगाकर अुसे गरम पानीकी थैलीके तौर पर अिस्तेमाल किया जा सकता है । धातुकी या दूसरी बोतल बहुत गरम हो, तो अुसे कपड़ेमें लपेट कर अिस्तेमाल करना चाहिये ।

भापके रूपमें पानी बहुत काम देता है । पसीना न आता हो, तो भापके द्वारा लाया जा सकता है । गठियासे जिनका शरीर निकम्मा बन गया हो, या जिनका वजन बहुत बढ़ गया हो, अुनके लिये भाप बहुत अुपयोगी वस्तु

है । भाप लेनेका पुराना और आसानमे आसान तरीका यह है : ननकी या सुतलीकी साट बिस्तेमाल करना ज्यादा अच्छा है, मगर निवारकी साट भी चल सकती है । साट पर अक खेन या कम्वल बिछा कर रोगीको अुस पर गुला देना चाहिये । अुबलते पानीके दो पतीले या हडे साटके नीचे रखकर रोगीको अिस तरह ढक देना चाहिये कि कम्वल साट परसे लटक कर चारो तरफ उमीनको छू ले, ताकि साटके नीचे बाहरकी हवा जा ही न सके । अिन तरहने लपेटनेके बाद पानीके पतीलो या हडो परसे टेंकना अुनार देना चाहिये । अिससे रोगीको भाप मिलने लगेगी । अच्छी तरह भाप न मिले, तो पानी बदलना होगा । दूसरे हडेमें पानी अुबलता हो, तो अुसे साटके नीचे रख देना चाहिये । साधारणतया हम लोगोमे यह रिवाज है कि साटके नीचे अगारे रखते हैं और अुसके अुपर अुबलते हुअे पानीका बरतन । अिस तरह पानीकी गर्मी कुछ ज्यादा मिल सकती है, मगर अुसमे दुर्घटनाका डर रहता है । अेक बिनगारी भी अुडे और कम्वल या किसी दूसरी चीजको आग लग जाय, तो रोगीकी जान खतरेमें पड सकती है । अिसलिअे तुरन्त गर्मी पानेका लोभ छोड कर जो तरीका मैने बताया है, अुसीका अुपयोग करना अच्छा है ।

कुछ लोग भापके पानीमे बनस्पतियां डालते हैं, जैसे कि नीमके पत्ते । मुझे स्वयं अिसकी अुपयोगिताका अनुभव नहीं है, मगर भापका अुपयोग तो प्रत्यक्ष है । यह हू आ पसीना लानेका तरीका ।

पाँव ठंडे हो गये हो या टूटते हो, तो अेक गहरे बरतनमे, जिसमें कि घुटने तक पाँव पहुँच सकें, सहन होने लायक गरम पानी भरना चाहिये और अुसमें राअीकी भुवकी डाल कर कुछ मिनिट तक पाँव रखने चाहियें । अिससे पाँव गरम हो जाते हैं, वेअैनी और पाँवोका टूटना वन्द हो जाता है, खून नीचे अुतरने लगता है और रोगीको आराम मालूम होता है । वलगम हो या गला दुखता हो, तो केटलीमे अुबलता पानी भरकर गले और नाकको भाप दी जा सकती है । केटलीको अेक स्वतत्र नली लगा कर अुसके द्वारा आरामसे भाप ली जा सकती है । यह नली लकड़ीकी होनी चाहिये । अिस नली पर रबडकी नली लगा लेनेसे काम और भी आसान हो जाता है ।

## ३

## आकाश

आकाशका ज्ञानपूर्वक अुपयोग हम कमसे कम करते हैं । अुसका ज्ञान भी हमे कमसे कम होता है । आकाशको अवकाश कहा जा सकता है । दिनमें अगर बादल न हो, तो अूपरकी ओर देखने पर अेक अत्यन्त स्वच्छ सुन्दर आसमानी रगका शामियाना नजर आता है । अुसको हम आकाश कहते हैं । अुसका ही दूसरा नाम आसमान है न । अिस शामियानेका कोअी ओर-छोर देखनेमे नहीं आता । वह जितना दूर है, अुतना ही हमारे नजदीक भी है ।

हमारे चारों ओर आकाश न हो, तो हमारा खातमा ही हो जाय। जहाँ कुछ भी नहीं है, वहाँ आकाश है। जिस-  
लिये यह नहीं समझना चाहिये कि दूर-दूर जो आसमानी  
रंग देखनेमें आता है, वही आकाश है। आकाश तो हमारे  
पाससे ही शुरू हो जाता है। अतना ही नहीं, वह हमारे  
भीतर भी है। खालीपन अथवा शून्य ( vacuum ) को  
आकाश कह सकते हैं। मगर सच तो यह है कि जो  
खाली नजर आता है, वह हवासे भरा हुआ है। यह भी  
सच है कि हम हवाको देख नहीं सकते। मगर हवाके  
रहनेका ठिकाना कहाँ है ? हवा आकाशमें ही विहार  
करती है न ? जिसलिये आकाशसे हम अलग हो ही  
नहीं सकते। हवाको तो बहुत हद तक पम्प द्वारा खींचा  
भी जा सकता है, मगर आकाशको कौन खींच सकता है ?  
यह सही है कि हम आकाशको भर देते हैं। मगर क्योंकि  
आकाश अनन्त है, जिसलिये कितने भी देह क्यों न हो,  
सब अन्तमें समा जाते हैं।

जिस आकाशकी मदद हमें आरोग्यकी रक्षाके लिये  
और खो चुके हो तो अन्तमें फिरसे प्राप्त करनेके लिये लेनी  
है। जीवनके लिये हवाकी सबसे अधिक आवश्यकता है,  
जिसलिये वह सर्वव्यापक है। मगर हवा दूसरी चीजोंके  
मुकाबलेमें व्यापक है, पर अनन्त नहीं है। भौतिक शास्त्र  
हमें सिखाता है कि पृथ्वीसे अमुक मील ऊपर चले जावें,  
तो हवा नहीं मिलती। ऐसा कहा जाता है कि जिस  
पृथ्वीके प्राणियों जैसे प्राणी हवाके आवरणसे बाहर रह

ही नहीं सकते । यह बात सच हो या न हो, हमें तो अितना ही समझना है कि आकाश जैसे यहाँ है, वैसे ही हवाके आवरणके बाहर भी है । अिसलिये सर्वव्यापक तो आकाश ही है । फिर भले वैज्ञानिक लोग सिद्ध किया करे कि आवरणके ऊपर ओथर नामका पदार्थ या कुछ और है । वह पदार्थ भी जिनके भीतर रहता है, वह आकाश ही है । दूसरे शब्दोंमें यह कहा जा सकता है कि अगर हम ओश्वरका भेद जान सकें, तो आकाशका भेद भी जान सकेंगे ।

अैसे महान् तत्त्वका अभ्यास और अुपयोग जितना हम करेगे, अुतना ही अधिक आरोग्यका अुपभोग कर सकेंगे ।

पहला पाठ तो यह है कि जिस सुदूर और अदूर तत्त्वके और हमारे बीचमें कोअी आवरण नहीं आने देना चाहिये । अर्थात् यदि घरबारके विना, या कपडोंके विना हम जिस अनन्तके साथ सम्बन्ध जोड़ सकें, तो हमारा शरीर, बुद्धि और आत्मा पूरी तरह आरोग्यका अनुभव कर सकेंगे । जिस आदर्श तक भले हम न पहुँच सकें, या करोडोंमें से अेक ही पहुँच सके, तो भी जिस आदर्शको जानना, समझना और अुसके प्रति आदरभाव रखना आवश्यक है । और यदि वह हमारा आदर्श हो तो जिस हद तक हम अुसे प्राप्त कर सकेंगे, अुस हद तक हम सुख, शान्ति और सन्तोषका अनुभव करेंगे । जिस आदर्शको मैं आखिरी हद तक पेश कर सकूँ, तो मुझे कहना

पड़ेगा कि हमें घरीरका अन्तराय भी नहीं चाहिये । वर्षात् घरीर रहे या जाय, अग्न वारेमें हमें तटस्थ रहना चाहिये । मनको हम अग्न तरहका शिक्षण दे सकें, तो शरीरको विषयभोगका साधन तो कभी नहीं बनावेगे । तब अपनी शक्ति और अपने ज्ञानके अनुसार घरीरका प्रयुक्त हम सेवाके लिये, आश्वरको पहचाननेके लिये, बुद्धके जगतको जाननेके लिये और अग्नके माय अवयव ग्रहणके लिये करेंगे ।

अग्न विचारश्रेणीके अनुसार घरवार, वस्त्रादिके प्रयोगमें हम काफ़ी अवकाश रख सकते हैं । कभी घरीरमें कितना साज-सामान देखनेमें आता है कि मेरे जैसे गरीब आदमीका तो अग्नमें दम ही घुटने लगता है । अग्न सद्य चीजाँका प्रयोग क्या है, यह अग्नकी समझमें ही नहीं आता । अग्न वे सब धूल और जन्तुओंको विकट कर देनेके साधन ही मालूम होंगे । यहाँ जिस जगह मैं रहता हूँ, वहाँ तो खो ही जाता हूँ । यहाँकी कुर्सियाँ, मेजे, अलमारियाँ और शीशे मुझे खानेको दौडते हैं । यहाँके कीमती कालीन केवल धूल अकट्टी करते हैं और सूक्ष्म जन्तुओंका घर बने हुए हैं । अग्न बार अग्न कालीनको साँडनेके लिये निकाला गया था । वह अग्न आदमीका काम न था । छह-सात आदमी अग्नमें लगे । कमसे कम दस रतल धूल तो अग्नमें से निकली ही होगी । जब अग्न वापस अग्नकी जगह रखा तो अग्नका स्पर्श नया ही मालूम हुआ । अग्न कालीन रोज़ थोड़े ही निकाले जा सकते हैं । अगर

निकाले जायँ, तो अुनकी अुमर कम होगी और मेहनत बढ़ेगी । यह तो मैं अपना ताजा अनुभव लिख गया । मगर आकाशके साथ मेल साधनेके खातिर मैंने अपने जीवनमें अनेक झझटे कम कर डाली है । घरकी सादगी, वस्त्रकी सादगी, और रहन-सहनकी सादगी बढ़ाकर, अेक शब्दमें कहूँ और हमारे विषयसे सम्बन्ध रखती भाषामें कहूँ, तो मैंने अपने जीवनमें अुत्तरोत्तर खालीपन बढ़ाकर आकाशके साथ सीधा सम्बन्ध बढ़ाया है । यह भी कह सकते हैं कि जैसे जैसे यह सम्बन्ध बढ़ता गया, वैसे वैसे मेरा आरोग्य भी बढ़ता गया, मेरी शान्ति बढ़ती गयी, सन्तोष बढ़ता गया, और धनेच्छा विलकुल मन्द पड़ गयी । जिसने आकाशके साथ सम्बन्ध जोड़ा है, अुसके पास कुछ नहीं है और सब कुछ है । अन्तमें तो मनुष्य अुतनेका ही मालिक है, जितनेका वह प्रतिदिन अुपयोग कर सकता है, और जिसे वह पचा सकता है । अिसलिअे अुसके अुपयोगसे वह आगे बढ़ता है । सब अँसा करे तो अिस आकाशव्यापी जगतमें सबके लिअे स्थान रहे, और किसीको तगीका अनुभव ही न हो ।

अिसलिअे मनुष्यके सोनेका स्थान आकाशके नीचे होना चाहिये । ओस और सर्दीसे वचनेके लिअे काफी ओढ़नेको रख सकते हैं । वर्षा ऋतुमें अेक छातेकी-सी छत भले हो, मगर बाकी हर समय अुसकी छत अगणित तारागणोंसे जडित आकाश ही होगा । जब आँख खुलेगी, वह प्रतिक्षण नया दृश्य देखेगा । अिस दृश्यसे वह

कभी बूबेगा नहीं । अिममे अुमकी आंखें चौधियाअेंगी नहीं, वल्कि वे रीतलताका अनुभव करेगी । तारागणोंका भव्य मघ अुसे घूमता ही दिखायी देगा । जो मनुष्य अुनके साथ सम्पर्क साध कर सोयेगा, अुन्हें अपने हृदयका साक्षी बनावेगा, वह अपवित्र विचारोंको कभी अपने हृदयमे स्थान नहीं देगा, और शान्त निद्राका अुपभोग करेगा ।

परन्तु जिस तरह हमारे आसपास आकाश है, अुसी तरह हमारे भीतर भी है । चमड़ीके अेक-अेक छिद्रमे, दो छिद्रोंके बीचकी जगहमे भी आकाश है । जिस आकाश— अवकाशको भरनेका हम जरा भी प्रयत्न न करें । जिसलिये हम आहार जितना आवश्यक हो अुतना ही ले, तो शरीरको अवकाश रहेगा । क्योंकि हमें हमेशा जिसका भान नहीं रहता कि कब हम अधिक या अयोग्य आहार कर लेते हैं । जिसलिये अगर हम हफ्तेमें अेक दिन या पख्तवारेमें अेक दिन या सुविधामे अुपवास करें, तो शरीरका मन्तुलन कायम रख सकते हैं । जो पूरे दिनका अुपवास न कर सकें, वे अेक या अेकने अधिक वक्तका खाना छोड़नेसे भी लाभ अुठायेगे ।



## तेज

जैसे आकाश, हवा, पानी आदि तत्त्वोंके बिना मनुष्यका निर्वाह नहीं हो सकता, वैसे ही तेज अर्थात् प्रकाशके बिना भी नहीं हो सकता । प्रकाशमात्र सूर्यसे मिलता है । सूर्य न हो तो न हमें गर्मी मिल सके, न प्रकाश । जिस प्रकाशका हम पूरा उपयोग नहीं करते, जिसलिसे पूर्ण आरोग्यका भी अनुभव नहीं करते । जैसे हम पानीका स्नान करके साफ होते हैं, वैसे ही सूर्य-स्नान करके भी साफ और तन्दुरुस्त हो सकते हैं । दुर्बल मनुष्य या जिसका खून सूख गया हो वह यदि प्रातः कालके सूर्यकी किरणें नगे शरीर पर ले, तो उसके चेहरेका फीकापन और दुर्बलता दूर हो जायगी, और पाचनक्रिया मद हो तो वह जाग्रत हो जायगी । सवेरे जब धूप ज्यादा न चढ़ी हो, यह स्नान करना चाहिये । जिसे नगे शरीर लेटने या बैठनेमें सर्दी लगे, वह आवश्यक कपड़े ओढ़ कर लेटे या बैठे और जैसे-जैसे शरीर सहन करता जाय, वैसे कपड़े हटाता जाय । नगे बदन धूपमें टहल भी सकते हैं । कोभी न देख सके, ऐसी जगह ढूँढ़ कर यह क्रिया की जा सकती है । अगर ऐसी सहूलियत पैदा करनेके लिये दूर जाना पड़े और अतना समय न हो, तो वारीक लँगोटीसे गुह्य भागोंको ढँककर सूर्य-स्नान लिया जा सकता है ।

मिस प्रकार सूर्य-स्नान लेनेसे बहुत लोगोको लाभ हुआ है। क्षयरोगमे मिसका खूब उपयोग होता है। सूर्य-स्नान अब केवल नैसर्गिक उपचारकोका विषय नहीं रहा। डॉक्टरोंकी देखरेखके नीचे ऐसे भकान बनाये गये है, जहाँ ठडी हवामे काँचकी ओटमे सूर्य-किरणोंका सेवन किया जा सकता है।

कभी वार फोडेका घाव भरता ही नहीं है। उसे सूर्य-स्नान दिया जावे, तो वह भर जाता है।

पसीना लानेके लिये मने रोगियोंको ग्यारह वजेकी जलती धूपमे सुलाया है। मिससे रोगी पसीनेसे तरबतर हो जाता है। अतनी तेज धूपमें सुलानेके लिये रोगीके सिर पर मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिये। उस पर केलेके या दूसरे बडे पत्ते रखने चाहिये, जिससे सिर ठडा और सुरक्षित रहे। सिर पर तेज धूप नहीं लेनी चाहिये।



# विद्यार्थियोसे

गांधीजी

मपा० — भारतन् कुमारप्पा

अस सग्रहमें गांधीजी विद्यार्थियोसे जो कुछ कहना चाहते थे, वह सब व्यवस्थित ढंगमें मुन्हीके शब्दोंमें दिया गया है । असमें विद्यार्थी-जीवनके हर पहलूको छुआ है । गांधीजीने सबमें ज्यादा जोर धर्म, चारित्र्य और सेवा पर दिया है । मुन्हीने अस बुनियादी सत्यको मस लिया था कि विद्यार्थियोंकी परेशानियो, मुत्साहक शक्तिको अंसी दिशामें मोडना चाहिये, जिससे खुद उनका, राष्ट्रका और सारी दुनियाका अधिकसे अधिक हित हो । आशा है विद्यार्थीगण गांधीजीके अमर सन्देशका गहरा अध्ययन करेंगे और उसे अपने हृदयमें बैठ कर उस पर अमल करेंगे ।

मत २-०-०

डाकखर्च ०-१२-०